LISE BOURBEAU

KENDİNİZ OLMANIZI ENGELLEYEN 5 YARA

PEGASUS

Bazen kişisel gelişim yolculuğunuzda aynı yerde daireler çizdiğinizi düşündüğünüz oluyor mu? Çözdüğünüzü düşündüğünüz bir sorunla yeniden karşılaşıyor musunuz? Belki de sorun doğru yere bakmamanız.

Lise Bourbeau'nun bu kitabı, fiziksel, duygusal ya da ruhsal bütün sorunların beş büyük yaradan kaynaklandığını gösteriyor: reddedilme, terk edilme, aşağılanma, ihanet ve haksızlık. Bu yaraların ve onları fark etmememiz için yarattığımız maskelerin detaylı anlatımları sayesinde hayatınızdaki sorunların nedenlerini kendiniz keşfedebileceksiniz. Ayrıca bu tanımlar çevrenizdeki bazı insanların neden aşırı zayıf ya da şişman olduğunu, fiziksel özelliklerimizin başka ne gibi ipuçları barındırdığını, hatta dans ediş şeklimizin bile belli yara ve maskelerimizi tanımamıza yardımcı olabileceğini görmenizi sağlayacak.

Bu kitap sayesinde iyileşme yoluna girecek ve asıl amacınıza, gerçek benliğinize ulaşacaksınız.

Lise Bourbeau kitabın sonunda bazı pratik çözümlere de yer veriyor. Bu somut öneriler size gündelik sorunlarınızı çözmeniz ve kendinizi yeniden keşfetmeniz için ihtiyacınız olan araçları sunacak.

Lise BOURBEAU Çok satan uluslararası yazar ve konuşmacı Lise Bourbeau, Québec'teki en büyük kişisel gelişim okulunun kurucusu. On beşten fazla ülkede atölye çalışmalarına devam ediyor.

www.pegasusyayinlari.com
ISBN:978-605-299-130-5

Kapak Tasarımı : Ceylaine Moi. Yazar Fotoğrafı : Yazarın koleksiyonundan

KENDİNİZ OLMANIZI ENGELLEYEN 5 YARA

Pegasus Yayınları: 1611

KENDİNİZ OLMANIZI ENGELLEYEN 5 YARA
LISE BOURBEAU
Özgün Adı: Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Ömer Çiftci
Sayfa Tasarımı: Meral Gök

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Mart 2017
ISBN: 978-605-299-130-5

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2017
Copyright © Lise Bourbeau, 2000

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Les Éditions E.T.C. INC.'den alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

LISE BOURBEAU

KENDİNİZ OLMANIZI ENGELLEYEN 5 YARA

Fransızcadan çeviren:
ZEYNEP ŞEHİRALTI

PEGASUS YAYINLARI

LISE BOURBEAU

1941 doğumlu Lise Bourbeau 1982 yılında Québec'te açılan "Vücudunu Dinle" adlı kişisel gelişim merkezinin kurucusudur. Pratik öğretisi ve basit felsefesiyle dünya çapında binlerce insanın günlük hayatında elle tutulur değişiklikler yapmasına yardım etmiştir. Öğretici ve filozof olarak tanınan Bourbeau hayat kalitesini artırmak isteyen herkes tarafından aranan bir konferansçıdır.

Lise Bourbeau 1987 yılında *Écoute Ton Corps, ton plus grand ami sur la Terre* (Vücudunu Dinle, dünyadaki en iyi arkadaşın o) adlı ilk kitabını yazdı ve kendi yayınevini açtı. O günden bu yana hepsi çoksatanlar listesine girmiş yirmi kitaba imza attı. Toplam üç milyondan fazla kitabı satıldı ve kitapları yirmi dile çevrildi.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7

1. BÖLÜM: Yaraların ve Maskelerin Yaratılışı 11
2. BÖLÜM: Reddedilme 25
3. BÖLÜM: Terk edilme 53
4. BÖLÜM: Aşağılanma 85
5. BÖLÜM: İhanet 119
6. BÖLÜM: Haksızlık 159
7. BÖLÜM: Yaraların İyileştirilmesi ve Maskelerin Dönüştürülmesi 191

Notlar 235

Önsöz

Bu kitabın yazılması, insanların bu konuyla ilgili tüm çelişkileri ve şüphelerine rağmen, benim de yaptığım gibi, araştırmalarının ve çıkarımlarının meyvelerini halka paylaşmaktan çekinmeyen bir grup araştırmacının azmi sonucu mümkün olabilmiştir. Dahası, bu araştırmacılar genel olarak da araştırmaları bazında da eleştirileceklerinin bilincindedirler ve bu zorlukla yaşamaya kendilerini alıştırmışlardır. Onlar insan gelişimini ilerletme arzusu ve buluşlarını kabul eden insanlar sayesinde harekete geçerler. Bu araştırmacılar arasında ilk teşekkür edeceğim kişi büyük öneme sahip bilinçdışının keşfi ve insanın fiziksel durumunun onun duygusal ve zihinsel boyutlarıyla bir ilişkisi olabildiğini onaylama cesaretini gösterdiği için Avusturyalı psikiyatrist SIGMUND FREUD'dur.

Teşekkürlerim daha sonra Freud'un öğrencilerinden biri ve bana göre metafiziğin büyük öncüsü olan WILHEIM REICH'a gidecektir. Reich nevrozların sadece zihni değil bedeni de etkilediğini kanıtlayarak

psikoloji ile fizyoloji arasındaki bağı gerçek anlamda ilk kuran kişidir.

Sonra ikisi de Wilheim Reich'ın öğrencileri olan, vücudu iyileştirmede duyguların ve düşüncenin önemli katkısını kanıtlayan ve biyoenerjinin kurucuları olan iki psikiyatrist JOHN C. PIERRAKOS ve ALEXANDER LOWEN'a teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitapta bulacağın sentezi gerçekleştirmemi sağlayan asıl şey de John Pierrakos ve eşi Eva Brooks'un çalışmaları oldu. John Pierrakos'un bir öğrencisi olan BARRY WALKER'ın yanında gerçekleştirdiğim oldukça ilginç bir staj sırasında yaptığım gözlemler ve araştırmalar, beş yara ve onlara eşlik eden maskeler sentezini oluşturmama olanak sağladı. Ayrıca bu kitapta yazan her şeyin doğruluğu 1992'den beri atölyelerime katılan binlerce insanın aracılığıyla ve benim kişisel gözlemlerimle defalarca kanıtlandı.

Bu kitapta öne sürülen şeyleri doğrulayacak hiçbir bilimsel kanıt yok ama seni bu fikirleri reddetmeden önce onları denemeye ve özellikle de bu kitabın hayat kaliteni yükseltmekte sana yardımcı olup olamayacağına bakmaya davet ediyorum.

Senin de farkında olduğun gibi bu kitapta, diğer yazılarımda da olduğu gibi senli benli konuşuyorum. Eğer kitaplarımdan birini ilk defa okuyorsan ve *Écoute Ton Corps*'daki (Vücudunu Dinle) öneriler hakkında fikrin yoksa bazı ifadeler seni şaşırtabilir. Mesela his ve duygu arasında, "zihinsellik" ve entelektüellik, hâkim olmak ve kontrol etmek arasında kesin bir ayrım yapıyorum.

Bu kelimelere verdiğim anlamları diğer kitaplarımda ve atölyelerimde açıkladım.

Bu kitapta yazan her şey erkeklere de kadınlara da eşit şekilde hitap ediyor. Eğer durum böyle değilse bunu belirttim. Ayrıca TANRI sözcüğünü de kullanmaya devam ettim. Ama burada TANRI derken senin ÜSTÜN BENLİĞİ'nden, gerçek varlığından, sevgi, mutluluk, denge, barış, sağlık, bolluk ve sevinç içinde yaşama yönündeki gerçek ihtiyaçlarından haberdar olan BEN'den bahsediyorum.

Senin de bu bölümler arasında kendini keşfetmekten, benim buluşlarımı paylaşırken aldığım kadar keyif almanı umuyorum.

Sevgilerle,

Lise BOURBEAU

BİRİNCİ BÖLÜM

Yaraların ve Maskelerin Yaratılışı

Bir çocuk doğduğunda en derinlerinde bir yerde dünyaya gelme nedeninin bir çok deneyim yaşayarak kendisi olmak olduğunu bilir. Ruhu, içinde doğduğu aile ve ortamı oldukça kesin bir amaç için seçmiştir. Hepimizin bu dünyaya gelmesindeki amaç aynıdır: onları kabullenene ve onların içinde kendimizi seçene kadar deneyimler yaşamak.

Bir deneyim kabul etmeme halinde yaşandığında, yani yargılamada, suçlulukta, korkuda, pişmanlıkta ya da kabul etmemenin başka bir türünde yaşandığında, insan durmaksızın bu denetimi kendisine yeniden yaşatacak durumlara ve insanlara doğru çekilir. Bazıları sadece benzer olayları hayatları boyunca birkaç kez yaşamakla kalmaz, onları tamamen kabul edecek hale gelene kadar bir ya da birkaç kere reenkarne olurlar.

Bir deneyimi kabul etmek onu yeğlediğimiz ya da onayladığımız anlamına gelmez. Daha çok kendimize onu deneyimleme ve yaşadıklarımızdan bir şeyler

öğrenme şansını verdiğimiz anlamına gelir. Özellikle neyin kendi yararımıza olduğunu ve neyin olmadığını öğrenmemiz gerekir. Bunu başarmanın tek yolu da bu deneyimin sonuçlarını bilinçli bir şekilde algılamaktır. Karar verdiğimiz ya da vermediğimiz, yaptığımız ya da yapmadığımız, hatta düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şeyin sonuçları vardır.

İnsanlar gitgide daha zeki olarak yaşamak istemektedir. Bireyin bir deneyimin zararlı sonuçlara yol açtığını anlar anlamaz kendini bundan sorumlu hissetmek ya da buna sinirlenmek yerine (bilinçsizce de olsa) bunun onun için zekice bir şey olmadığını anlaması için bu deneyimi kendisi seçtiğini kabul etmeyi öğrenmesi gerekir. Bir deneyimi kabul etme halinde yaşamak böyle bir şeydir. Tam tersi olarak "Bunu artık yaşamak istemiyorum" dediğinde her şeyin tekrar başladığını sana hatırlatırım. Kendine, seni değiştirmek için gerekli olan isteğe ve cesarete kavuşana kadar aynı hatayı ya da deneyimi birkaç kez yaşama hakkını vermelisin. Peki neden bunu en baştan anlamıyoruz? İnançlarımız tarafından yönetilen egomuz yüzünden.

Hepimizin olmak istediğimiz kişi olmamızı engelleyen sayısız inancımız vardır. Bu düşünce ya da inanç biçimleri bize ne kadar kötü geliyorsa onları maskelemeye de o kadar çok çalışırız. Bazen artık onlara sahip olmadığımızı bile düşünebiliriz. Onları çözmek için tekrar tekrar doğmamız gerekir. Ancak bu sayede zihinsel, duygusal ve fiziksel vücudumuz ruhumuzu tamamen mutlu edecek iç TANRI'mızı dinleyecektir.

Kabul etmeme düzeyinde yaşanan her şey ruhumuzda birikir. Ruhumuz ölümsüz olduğu için hafızasında biriktirdiği tüm yüklerle birlikte değişik insan şekillerinde tekrar tekrar doğar. Doğmadan önce bir sonraki doğuşumuzda neleri yoluna koymak istediğimize karar veririz. Bu karar ve geçmişte biriktirdiğimiz şeyler bilinçli hafızamıza yazılmaz, yani zihnimizde var olmaz. Hayattaki amacımızı ve düzeltmemiz gereken şeyin ne olduğunun bilinçli olarak yaşadıkça farkına varırız.

"Düzeltilmemiş" bir şey dediğimde, kendini kabul etmeme halinde yaşanan bir şeyden bahsediyorum. Bir deneyimi kabul etmek ve kendini kabul etmek arasında bir fark vardır. Bir erkek çocuk istediği için babası tarafından terk edilen bir kız çocuğunu düşünelim. Böyle bir durumda deneyimi kabul etmek babaya erkek çocuk isteme ve kızını terk etme hakkını vermektir. Kendini kabul etme ise bu kızın babasına erkek çocuğu isteme izni vermesi ve bunun için onu bağışlamasıdır. Ne babası ne kendisi için bir yargı taşımalı, sadece iki tarafta da acı çeken kişi için merhamet ve anlayış geliştirmelidir.

Genç kız bu deneyimin düzeltilmiş olduğunu, ancak kendisine başka birine reddedilme hissini yaşatacak bir şey yapma ya da deme hakkını verdiğinde anlayacaktır (bu onun niyeti olmasa ve karşısındaki kişi de reddediliş yarasını yaşayacak olsa bile sonuç değişmez). Genç kızın bu türden bir durumun gerçekten kabul ediliş düzeyinde yaşandığını ve düzeltilmiş olduğunu bilmesinin başka bir yolu daha vardır: onun

"reddedeceği" insanın onu istememesi. Böylece o da her insanın hayatının bir döneminde reddedileceğini anlayacaktır.

Çoğu zaman elinden gelen her yolla bizi bir durumu düzelttiğimize inandırmaya çalışan egonun sana oyunlar oynamasına izin verme. Kendimize dönüp bakmak ve kendimizi affetmekten kaçınmak için çoğunlukla kendimize, "Evet, karşı tarafın da benim gibi davrandığını biliyorum," deriz. Egomuz böylece tatsız durumları bir tarafa kaldırmak için bir yol bulmaya çalışır. Onu affetmeden, ona içerlemiş olma ya da hâlâ içerlemeye devam etme hakkını kendimize vermeden bir durumu ya da insanı kabul ettiğimiz zamanlar olur. Buna "sadece deneyimi kabul etmek" denir. Tekrar ediyorum: "Deneyimi kabul etmek ile kendini kabul etmek arasındaki farkı görmek önemlidir." Bu kabul ediş zordur çünkü egomuz, yaşadığımız bütün kötü deneyimlerin aynı davranışı bizim de başkalarına uyguladığımızı bize göstermekten başka bir amacı olmadığını itiraf etmek istemez.

Daha önce hiç başına **sen birini bir şeyle suçlarken onun da seni aynı şeyle suçlaması** geldi mi?

İşte kendini tanımayı ve mümkün olduğunca kabul etmeyi öğrenmenin bu kadar önemli olmasının nedeni. Bizim acı verici durumları gitgide daha az yaşamamızı sağlayacak şey işte budur. Egonun hayatını kontrol etmesi yerine hayatının patronu olmak için kontrolü eline almaya karar vermek dışında yapman gereken bir şey yok. Tüm bunlarla yüzleşmek çok cesaret isteyen bir

iştir çünkü bunun canımızı çok yakacak eski yaralara dokunacağı kuşkusuzdur, hele ki bu yaraları birkaç yaşamdır taşıyorsak. Bir durum ya da belirli bir insan yüzünden acı çektikçe sorun senden uzaklaşır.

Sana yardım etmesi için her şeyi bilen, her yerde olan ve her şeye gücü yeten iç TANRI'na güvenebilirsin. Bu güç her zaman içindedir ve kullanıma hazırdır. Bu güç seni büyümen ve doğumundan önce seçtiğin hayat planına göre gelişmen için ihtiyaç duyduğun insanlara ve durumlara yönlendirecek bir rehber gibi hareket eder.

Daha doğmadan önce iç TANRI'n seni bir sonraki hayatında ihtiyaç duyacağın ortama ve aileye doğru çeker. Bu manyetik çekim ve onun amaçladığı şeyler bir yandan senin önceki hayatlarında henüz sevgi ve kabul ediş içinde yaşamamış olman, diğer yandan da gelecekteki ebeveynlerinin senin gibi bir çocukla birlikte iyileştireceği şeyler tarafından belirlenir. İşte genelde ebeveynlerin ve çocukların iyileştirilmeyi bekleyen yaralarının aynı olmasının açıklaması budur.

Doğduğunda artık geçmişte olanların bilincinde olmazsın çünkü tüm konsantrasyonunu iyi yanların, kusurların, zayıflıkların, arzuların, kişiliklerin vs. ile birlikte kendini kabul etmeni isteyen ruhunun ihtiyaçlarına vermiş olursun. Hepimizin buna ihtiyacı vardır. Ne var ki doğumumuzdan kısa bir süre sonra bunu ancak kendimiz olmaya cesaret edebildiğimizde fark ederiz, kendimiz olmak yetişkinlerin ya da yakınlarınızın dünyasını rahatsız eder. Bundan doğal olmanın iyi olmadığı, doğru olmadığı sonucunu çıkarırız. Bu

çıkarım acı vericidir ve çocuklarda sinir krizlerine yol açabilir. Bu krizler o kadar sık hale gelir ki onların normal olduğuna inanırız. Bunları "çocukluk dönemi sinir krizleri", "ergenlik dönemi sinir krizleri" diye adlandırırız. Bu belki insanlar için normal hale gelmiştir ama kesinlikle doğal değildir. Doğal haliyle hareket eden, dengeli olan ve kendisi gibi davranmasına izin verilen çocuk böyle krizler yaşamaz. Maalesef bu tarz bir çocuk neredeyse yoktur. Gözlemlerime göre çocukların çoğu dört aşamadan geçerler:

Varlığının birinci aşaması olan kendisi olma mutluluğunu tattıktan sonra olduğu gibi davranamamanın acısıyla tanışır ki bu da ikinci aşamadır. Ardından üçüncü aşama olan kriz ve başkaldırma aşaması gelir. Çocuk çektiği acıyı azaltmak için boyun eğer ve başkalarının kendisinden istediği şeye dönüşebilmek için başka bir kişiliğe bürünür. Bazı insanlar ömürleri boyunca üçüncü aşamada kalırlar, yani aralıksız olarak tepki verir, sinirlenir ya da kriz geçirirler.

Maskelerin (yeni kişiliklerin) çoğunu ikinci aşamadan itibaren yaşadığımız acıya karşılık olarak üçüncü ve dördüncü aşamada geliştiririz. **Bu maskeler beş tanedir ve insanlar tarafından yaşanan beş ana yaraya karşılık gelir.** Uzun yıllar süren gözlemlerim insanların yaşadığı bütün acıların beş yaraya indirgenebileceğini anlamamı sağladı. Aşağıda onları kronolojik olarak, yani hayatımızda karşımıza çıktıkları sırayla belirtiyorum.

REDDEDİLME
TERK EDİLME
AŞAĞILANMA
İHANET
HAKSIZLIK

Bu yaralardan birine maruz kaldığımıza inandığımız ya da onu yaşadığımızı hissettiğimiz anlarda tüm varlığımız tahrip olur. Egomuzun inançlarıyla ve korkularıyla hayatımıza yön vermesine izin verdiğimiz için iç TANRI'mıza sadık kalmıyoruz. Maskeler takarak kendimizden ya da başkalarından saklanmamız, kendimizi düzeltmekten kaçmamızın sonucudur. Onun gizlenme arzusu bir ihanet biçimidir. Peki bu maskeler nelerdir? İşte yaralar ve onları gizlemeye çalışan maskeler.

Yaralar	Maskeler
Reddedilme	Kaçmaya meyilli kişi
Terk edilme	Muhtaç kişi
Aşağılanma	Mazoşist kişi
İhanet	Kontrolcü kişi
Haksızlık	Sert kişi

Bu yaraları ve maskeleri ileriki bölümlerde detaylıca anlatacağız. Yaratılan maskenin önemi yaranın ağırlığına göre değerlendirilir. Bir maske ona uyan karaktere sahip bir insan tipini temsil eder çünkü birçok inanış oluşturulmuştur ve bunlar insanın kendine dair

tutumlarını ve davranışlarını etkiler. Yara ne kadar önemliyse bunu o kadar sık hatırlayacak ve maskeni daha sık takmak zorunda kalacaksın.

Bir maskeyi sadece kendimizi korumak istediğimiz zaman takarız. Örneğin insan bir olayın haksızlık olduğunu düşündüğünde ya da kendisinin haksızlık yaptığına inandığında veya kendini haksız olarak görmekten korktuğunda sert kişi maskesini takar, yani sert birinin davranacağı gibi davranır.

Sana yarayla ona bağlı olan maskenin nasıl çalıştığını göstermek için bir resim sunacağım. İçsel yaran elinin üzerinde uzun süredir olan ve görmezden gelip bakımını yapmadığın bir yaraya benzer. Onu görmemek için bir eldiven takmayı tercih etmişsindir. Bu eldiven ile maske aynı şeydir. Bunu takarak yaralanmamış gibi davranacağını düşünmüşsündür. Ama çözümün gerçekten bu olduğuna inanıyor musun? Tabii ki hayır! Hepimiz bunun çözüm olmadığını biliyoruz ama egomuz bunu bilmiyor. Bu onun bize oynadığı oyunlardan biridir.

Eldeki yara örneğine geri dönelim. Diyelim ki bu yara eldivenin onu koruduğunda bile biri ona her dokunduğunda çok canını yakıyor. Biri sevgiyle elini aldığında ona, "Ah, canımı yakıyorsun," diye bağırıyorsun. Bu durumda karşındakinin ne kadar şaşıracağını tahmin edebilirsin. Senin gerçekten canını yakmak istemiş midir? Hayır, çünkü eğer biri eline dokunduğunda acı çekiyorsan bu, sen elindeki yarayla ilgilenmemeye karar verdiğin için oluyordur. Çektiğin acının sorumlusu karşındaki kişi değildir.

Her yara işte böyledir. Kendimizi reddedilmiş, terk edilmiş, ihanete uğramış, aşağılanmış ya da başka şekilde haksızlığa uğramış hissettiğimiz durumlar çoktur. Aslında kendimizi yaralanmış hissettiğimiz her seferde egomuz suçun başka birinde olduğuna inanmayı sever. Bu yüzden bir suçlu ararız. Bazen de suçlunun kendimiz olduğuna karar veririz ama bu da başkasını suçlamamızdan daha doğru değildir. Aslında hayatta suçlu insanlar yoktur; sadece acı çeken insanlar vardır. Artık biliyorum ki insan (kendisini ya da başkasını) suçladıkça bu deneyim tekrar ediyor. Suçlama insanı mutsuz etmekten başka hiçbir işe yaramıyor. Ama acı çeken insana merhametle yaklaştığımız zaman olaylar, durumlar ve insanlar değişmeye başlıyor.

Bizi koruması için yarattığımız maskeler insanın morfolojisinde, yani dış görünüşünde fark edilebiliyor. Bana çoğu zaman "Küçük çocukların yaralarını fark etmek de mümkün mü?" diye soruluyor. Şahsen ben bu kitabı yazarken, yedi aylık ile dokuz yaş arasında olan yedi erkek torunumu gözlemliyorum. Çoğunun fiziksel görünüşünde şimdiden yaralarını görebiliyorum. Bu yaşta daha kolay gözlemlenebilen yaralar daha önemli yaraları işaret eder. Ne var ki üç çocuğumun ikisinin yetişkin vücutlarında gördüğüm yaralar çocukluklarında ve gençliklerinde olan yaralardan farklı.

Vücudumuz her zaman neyi düzeltmeye ihtiyacımız olduğunu bize göstermenin bir yolunu bulacak kadar zekidir. Aslında bizimle konuşmak için onu kullanan iç TANRI'mızdır.

İleriki bölümlerde kendi maskelerini ve başkalarınınkini nasıl tanıyacağını öğreneceksin. Son bölümdeyse sana şu güne kadar iyileştirilmemiş bu yaraları nasıl iyileştireceğini ve acı çekmekten nasıl kurtulacağını anlatacağım. Bu yaraları saklayan maskeler de doğal olarak bu değişimden etkilenecek.

Dahası insanın bu yaraları ya da maskeleri betimlemek için onları kullanılan kelimelere bağlamaması gerekir. Biri reddedilmiş ama kendini haksızlığa uğramış hissediyor olabilir, bir başkası ihanete uğramıştır ve bunu bir reddediliş gibi hissediyordur, bir diğeri terk edilmiştir ve kendini aşağılanmış biri gibi görüyordur vs.

Yaraların betimlemelerini ve karakteristik özelliklerini okuduğunda bu senin için daha açık olacak.

Bu kitapta yazılan beş karakteristik özellik diğer karakter çalışmalarındakilerle benzerlik gösterebilir. Her çalışma farklıdır ve bu çalışmanın onları hükümsüz kılmak ya da kendinden önce yapılan çalışmaların yerini almak gibi bir amacı yoktur. Bu teorilerden biri bundan yüz yıl önce Gérard Heymans tarafından yapılmıştır ve hâlâ popülerliğini korumaktadır. Bu çalışmada sekiz karakteristik bulunmaktadır: tutkulu, öfkeli, sinirli, duygusal, asabi, soğukkanlı, duygusuz ve özelliksiz. Burada kişiliklerden biri için *tutkulu* kelimesinin kullanılması diğer kişiliklerdeki insanların hayatlarında tutkuyu yaşamadıkları anlamına gelmez. Her karakteri betimlemek için kullanılan kelimeler o kişilerin hâkim özelliklerini belirtmek için gereklidir. Tekrar etmek istiyorum, bu kelimelerin genel anlamına takılmaman gerekir.

Her yaranın maskelerinin açıklamasını ve nasıl davrandığını okuduğunda bunların içinde kendini bulman mümkündür. Ama bir insanın beş yaraya birden sahip olması nadir rastlanan bir durumdur. İşte fiziksel özelliklerin betimlemelerini aklımızda iyi tutmamız bunun için önemlidir, çünkü bu özellikler içimizde olanları özüne sadık kalarak yansıtır. Kendini duygusal ve düşünsel şemalara göre tanımak çok daha zordur. Egomuzun inançlarımızın tümünü ortaya çıkarmamızı istemediğini hatırla, çünkü onu bu inançlarla besliyoruz ve bu sayede hayatta kalıyor. Sana bu kitapta egodan daha fazla bahsetmeyeceğim çünkü bundan başka kitaplarımda derinlemesine söz etmeyi planlıyorum.

Kişinin belli yaralardan muzdarip olmasının belli ebeveynleri yüzünden olduğu bilgisini öğrendiğinde buna tepki gösterip bu bilgiyi reddedebilirsin. Bu sonuca varmadan önce gerçekten böyle olup olmadığını binlerce kişi üzerinde sorguladım ve böyle olduğunu gördüm. Burada yaptığım her atölyede söylediğim bir şeyi tekrar ediyorum: **İnsanın ergenliğinde kendini daha iyi anladığını düşündüğü ebeveynle arasında çözmesi gereken daha çok şey vardır.** İnsanın daha çok sevdiği ebeveyniyle arasında sorun olduğunu kabul etmesinin zor olması tümüyle normal bir şeydir. Bu tespite verilecek ilk tepki genelde onu inkâr etmektir, daha sonra öfke gelir, en sonunda da gerçekle yüzleşmeye hazır hale geliriz ve bu, iyileşmenin ilk aşamasıdır.

Değişik yaralara bağlı tutumların ve davranışların açıklamaları sana olumsuz gelebilir. Bunun nedeni yaralarından birini tanıdığın için, bu yarayı çekmekten

kurtulmak için yarattığın maskenin açıklamasına tepki vermen olabilir. Bu direniş normal ve insanidir. Kendine zaman tanı. Seni çevreleyen her insanda olduğu gibi senin de tepki vermene kendinin değil maskenin karar verdiğini hatırla. Bir insanın davranışının hoşuna gitmediği ya da seni rahatsız ettiği durumlarda bunun karşındaki insanın acı çekmeyi bırakmak için bir maske taktığı anlamına gelmesi içini rahatlatmıyor mu? Bunu aklında tutarsan daha hoşgörülü olacaksın ve insanlara sevgiyle bakman kolaylaşacak. "Sert" biri gibi davranan bir ergeni ele alalım. Zayıflıklarını ve korkusunu saklamak için böyle davrandığını anladığında onunla ilişkin değişik olacaktır, çünkü onun sert ya da tehlikeli olmadığını anlayacaksın. Sakin kalacaksın ve ondan korkup onun negatif yönlerini görmek yerine olumlu yönlerine bile odaklanabileceksin.

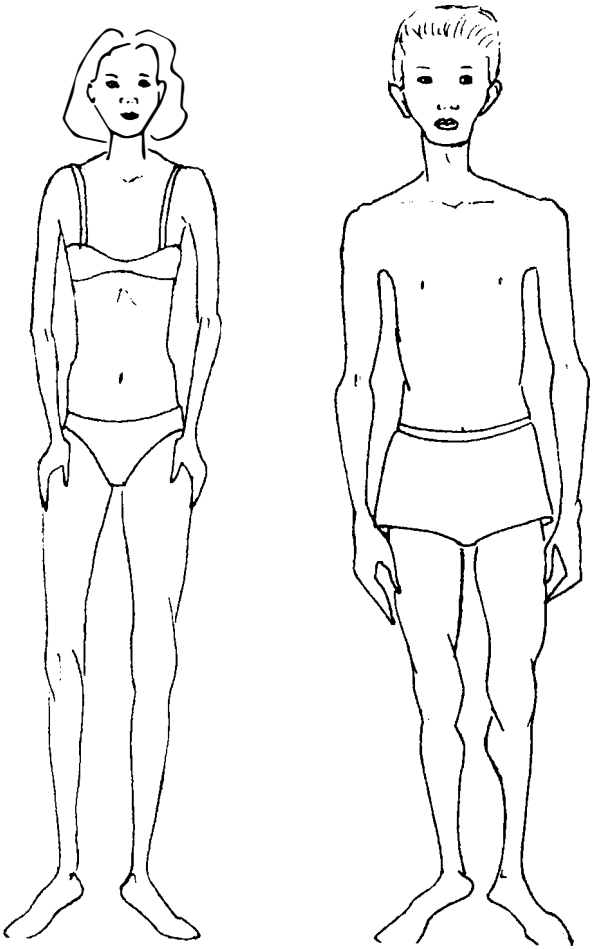
İyileştirmen gereken yaralarla doğsan ve bu yaralar insanlarla ilişkilerin ve seni çevreleyen koşullarla sürekli değişse bile kendini koruması için yarattığın maskelerin kalıcı olmadığını bilmek cesaret vericidir. Son bölümde verilecek iyileştirme yöntemlerini uyguladığında bu maskelerin gitgide azalacağını, tavırlarının değişeceğini ve belki de vücudunun farklılaşacağını göreceksin.

Bunların vücudunda farklılıklara yol açması seneler alabilir çünkü elle tutulur bir maddeden yaratılmış olması nedeniyle vücut kendini daha yavaş dönüştürür. Vücudumuzun daha incelikli tarafları (duygusal ve zihinsel tarafı) derinden verilmiş bir kararla ve sevgiyle yapıldığı takdirde değişmek için daha az zamana gerek

duyar. Örneğin başka bir ülkede olmayı arzulamak (duygusal) ve hayal etmek (zihinsel) çok kolaydır. Bu yolculuğu yapmaya karar vermek birkaç dakikada gerçekleşebilir. Ama her şeyi planlamak, düzenlemek, bu yolculuk için gerekecek parayı toplamak gibi şeyler, yani bu yolculuğu fiziksel dünyada gerçekleştirmek daha uzun zaman alacaktır.

Her sene kendi fotoğrafını çekmek fiziksel değişimlerini doğrulayabilmek için uygulanabilecek iyi bir yöntemdir. Detayları da iyi bir şekilde görebilmek için vücudunun her yerinin yakından fotoğraflarını çekmeyi unutma. Bazı insanların diğerlerinden daha çabuk değiştiği doğrudur, aynı o yolculuğa bazı insanların diğerlerinden daha çabuk çıkabileceği gibi. Önemli olan içsel değişimin için sürekli çalışmaya devam etmektir çünkü bu, seni hayatta daha mutlu yapacaktır.

Önümüzdeki beş bölümü okurken kendinde olduğunu düşündüğün şeyleri not almanı, senin tutumunu ve daha da önemlisi fiziksel görünüşünü anlatan bölümleri tekrar tekrar okumanı öneriyorum.



KAÇMAYA MEYİLLİ KİŞİNİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ

(Reddedilme yarası)

İKİNCİ BÖLÜM

Reddedilme

Birlikte "reddedilme"nin ve "reddetme"nin anlamına bakalım. Sözlük bize bir sürü anlam veriyor.

Kovmak – İstemeyip uzaklaştırmak – İtmek – Tahammül edememek – İzin vermemek – Bir yere sokmamak.

Çoğu insan reddetmek ve terk etmek arasındaki farkı anlayamıyor. Birini terk etmek, başka bir şey ya da başka biri için ondan uzaklaşmaktır; reddetmek ise onu itelemek, onu yanında ya da hayatında istememektir. Reddeden insan "istemiyorum" der, terk eden insan ise "yapamıyorum" diyecektir.

Reddedilme çok derin bir yaradır çünkü kendini reddedilmiş hisseden kişi bunu tüm varlığında, özellikle de var olma hakkına karşı hisseder. Bu yüzden o, beş yaranın içinde ilk ortaya çıkandır: Bu yara kendini bir insanın hayatının çok erken evresinde gösterir. Bu yarayı iyileştirmeye çalışmak için dünyaya gelmiş ruh

bu yarayı doğumundan itibaren hissedecektir, hatta çoğu insan için bu doğumdan önce başlar.

Örnek olarak istenmeyen bir bebeği alalım, yani deyim yerindeyse "kazara" olanı. Eğer bu bebeğin ruhundaki istenmemiş olma duygusu iyileştirilmemişse, yani o reddedilmesine rağmen iyi olmayı ve kendi olmayı başaramamışsa bu bebek mutlaka reddedilmeyi yaşayacaktır. Aleni örneklerden biri ailesinin istediği cinsiyette doğmayan bebektir. Tabii ki ebeveynler çocuklarını başka sebeplerden de istemeyebilirler ama burada önemli olan sadece bu deneyimi yaşamak isteyen ruhların çocuklarını reddedecek ebeveynleri kendine çekeceğini bilmektir.

Bazen de ebeveynlerin çocuklarını reddetmek gibi bir niyetleri olmasa da çocuklar kendilerini en küçük bir şey karşısında reddedilmiş hissederler: gönül kırıcı bir yorum, sabırsızlık ya da ebeveynin kızgınlığı gibi. Bir yara iyileşmediği sürece kolayca yeniden açılacaktır. Kendini reddedilmiş hisseden kişi objektif değildir. Olayları yarasının filtrelerinden geçirip yorumlar ve reddedilmemiş olsa da kendisini reddedilmiş hisseder.

Bebek kendini reddedilmiş hissetmeye başlar başlamaz ***KAÇMAYA MEYİLLİ*** maskesini oluşturur. Tanıklık ettiğim sayısız fetüs haline dönme regresyonu sayesinde reddedilme yarasından muzdarip kişilerin kendilerini annelerinin karnında minicik gördüklerini, çok az yer kapladıklarını düşündüklerini ve anne karnının çoğunlukla karanlık bir yer olduğunu düşündüklerini öğrenme şansına eriştim. Bu gözlemler *kaçmaya meyilli*

kişi maskesinin doğuştan önce oluşmaya başladığı düşüncemi onaylamamı sağladı.

Buradan kitabın sonuna kadar *kaçmaya meyilli kişi* lafını reddedilme acısı çeken kişiler için kullanacağım. *Kaçmaya meyilli kişi* maskesi reddedilme acısı çekmemek için yaratılmış yeni bir kişiliktir.

Bu maske *kaçmaya meyilli* vücutlarda kendini belli eder, yani vücut ya da vücudun bir kısmı kaybolmak ister gibidir. Vücut yok olmasına daha kolay olanak verecek ya da bir grup içinde fazla müdahil ya da görünür olmasını engelleyecek şekilde ince ve gergindir. **Bu çok fazla yer tutmak istemeyen bir vücuttur, *kaçmaya meyilli kişi* hayatı boyunca fazla yer tutmamaya çalışacaktır.** Eğer bu kişinin kemiklerinin üzerinde hiç et yoksa, bir deri bir kemik kalmışsa onda reddedilme yarası daha büyük demektir.

Kaçmaya meyilli kişi var olma hakkına sahip olup olmadığını sorgular ve tam olarak reenkarne olamamış gibidir. Bu çoğu zaman bölünmüş, tam olmayan bir vücudun taşıdığı anlamdır; sanki bir parçası eksik gibidir ya da tüm parçalar birlikte hareket etmezler. Örneğin vücudun ve yüzün sağ tarafı soldan çok değişik olabilir. Tüm bunlar çıplak gözle kolaylıkla görülebilecek şeylerdir. Vücudunun iki yanının birbirine benzeyip benzemediğini görmek için onları ölçmeye gerek yoktur. Şunu unutma ki vücudunun iki yanı birbirinin tamamen aynısı bir insanla tanışmak çok nadir olan bir şeydir.

Bölünmüş, tam olmayan vücut demek bir insanın vücudunda eksik bir yer varmış gibi görünmesi

demektir. Yani bu kişinin kalçaları, göğüsleri ya da çenesi sırtında, göğsünde ya da yüzündeki küçük bir çıkıntıdan ibarettir ve ayak bilekleri baldırlarına oranla çok küçüktür. Ayrıca bu insanın gelişiminde ya da gelişiminin bir bölümünde bir tıkanma olmuş gibidir. Sanki vücudunun bir bölümünün yaşı geri kalanıyla aynı değildir ve çocuk bedeninde kalmış bir yetişkin gibidir.

Senin acımanı tetikleyen yanlış şekilli bir insan gördüğünde bu kişinin reddedilme yarası taşıdığını anlayabilirsin. Ruh bu yarayı aşabilmek için doğmadan önce kendine böyle bir vücut seçmiştir.

Kaçmaya meyilli kişi'nin yüzü ve gözleri küçüktür. Gözleri ifadesiz ya da boş gibidir çünkü bu yarayı yaşayan kişi kolayca kendi dünyasına kaçabilir ya da (astral seyahatle) aya gidebilir. Bakışları çoğunlukla korku doludur. *Kaçmaya meyilli* bir kişinin yüzüne baktığında insan özellikle de gözlerin etrafında bir maske gördüğünü düşünebilir çünkü gözleri oldukça halkalıdır. Bu insan da dünyaya bir maskenin ardından bakıyormuş gibi hissedebilir. *Kaçmaya meyilli* bazı kişiler bana bu hissin bütün gün sürebildiğini söyledi, diğerleri için ise bu his sadece birkaç dakika sürüyor. Bu, acı çekmemek için, olan bitende gerçekten mevcut olmamanın bir yöntemidir ve süre önemli değildir.

Eğer bir insanda bu sayılan özelliklerin hepsi varsa o kişinin reddedilme yarası sadece *kaçmaya meyilli* gözleri olan birinden çok daha önemlidir. Eğer bir kişide *kaçmaya meyilli* özelliklerinden yüzde ellisi varsa, onun bu maskeyi zamanının yüzde ellisinde taktığını söyle-

yebiliriz. Bu, büyükçe bir vücudu olan ama küçük bir yüze ve *kaçmaya meyilli* gözlere sahip ya da büyükçe bir vücudu ama küçük ayak bilekleri olan biri için geçerli olabilir. Vücutta *kaçmaya meyilli* kişiliğe özel tek bir yer bulunması reddedilme yarasının daha küçük olduğunu gösterir.

Bir maske takmamız kendimiz olmadığımız anlamına gelir. Onun bizi koruyacağını düşünüp daha küçük yaştan farklı bir tutum takınmaya başlarız. Kendisini reddedilmiş hisseden birinin ilk tepkisi kaçmaktır. Kendisini reddedilmiş hissettiği için *kaçmaya meyilli kişi* maskesi takan çocuk daha çok kendi hayal dünyasında yaşayacaktır. Bu durum o çocuğun neden çoğunlukla sakin ve iyi huylu, sorun çıkarmayan ve gürültü yapmayan bir çocuk olduğunu açıklar.

Kendini hayal dünyasında eğlendirir ve İspanya'da kendine şatolar yapar. Ebeveynlerine hastanede başka bebek verildiğini ve onların gerçek anne babası olmadığını bile düşünebilir. Bu çocuğun evden kaçabilmek için değişik yollar uydurması ve diğer öğrencilerin arasına karışmak için okula gitmek istemesi de böyle açıklanabilir. Ama bir kez okula gittiğinde, özellikle de eğer kendini reddedilmiş hissediyorsa ya da o kendini reddediyorsa orada da kendini "ayda", kendi hayal dünyasında hisseder. Bir hanımefendi bana okulda kendini bir "turist" gibi hissettiğini söylemişti.

Yine de bu tarz çocuklar, kendileri var olma hakları olduğuna pek inanmasalar da insanların varlıklarını fark etmesini isterler. Örnek olarak aklıma eve ebeveynlerinin bir misafiri geldiğinde kanepenin arkasına

saklanan küçük bir kız çocuğu geliyor. Çocuğun orada olmadığını fark ettiklerinde hep birlikte onu aramaya başlamışlar, kız da saklandığı yerden çıkmayarak onları daha da endişelendirmiş. Bu kız çocuğu bana, "Beni bulmalarını istiyordum. Var olduğumun farkına varmalarını istiyordum," demişti. Bu örnekteki kız çocuğunun var olmaya pek hakkı olmadığını düşündüğünü ve var olduğunu ispat etmek için kendine durumlar yarattığını görebiliriz.

Bu çocuk çoğunlukla normalden küçük vücutlu olduğundan kendini bir oyuncak bebeğe, kırılgan birine benzetir. Bu yüzden de annesinin içgüdüsü genelde onu aşırı korumak olur. Çoğu zaman onun hakkında "bunun için çok küçük, şunun için çok küçük" denir. Çocuk buna o kadar inanır ki vücudu küçük kalır. Böylece sevilmek "boğulmak" haline gelir. Daha sonra buna tepkisi, biri kendisini sevdiğinde bunu reddetmek ya da bundan kaçmak olur çünkü bu boğulma hissinden korkar. Aşırı korunmuş bir çocuk kendini reddedilmiş hisseder çünkü olduğu gibi kabul edilmemiştir. Küçüklüğünü kapamak için başkaları onun için her şeyi yapmaya ve her şeyi onun adına düşünmeye çalışır, o da kendini sevilmiş hissetmek yerine yeteneklerinin reddedildiğini düşünür.

Kaçmaya meyilli kişi kendini fiziki şeylere bağlamaz çünkü bunlar istediği zaman kaçmasını engelleyecektir. Sanki fizikî olan her şeye tepeden bakıyor gibidir. Bu dünyada ne işi olduğunu sorgular ve burada mutlu olabileceğine inanmakta güçlük çeker. Ruhla ilgili olan şeyler ve entelektüel dünya onu cezbeder. Çoğunlukla

kendini mutlu etmek için fiziki şeyleri kullanmaz çünkü onları gereksiz görür. Bir genç kadın bana alışveriş yapmaktan hiçbir zevk almadığını söylemişti. Alışverişi yaşadığını hissetmek için yapıyordu. *Kaçmaya meyilli kişi* paranın gerekli olduğunu bilir ama para ona mutluluk getirmez.

Fizikî şeylerden kopuk olması cinsel dünyasında ona zorluk çıkarır. Cinselliğin ruhanilikle bağdaşmadığı sonucuna varabilir. Şimdiye kadar *kaçmaya meyilli* çoğu kadın bana özellikle de anne olduktan sonra cinselliğin ruhani olmadığını düşündüğünü söyledi. Hamile kaldıklarında eşlerinin hamilelik boyunca onlarla cinsel ilişkiye girmek istememesi sık rastlanan bir durumdur. *Kaçmaya meyilli kişiler* normal bir insan olarak cinselliğe ihtiyaçları olabileceğini anlamakta güçlük çekerler. Kendilerine eşleri tarafından cinsel olarak reddedilecekleri durumlar yaratırlar ya da cinsellikten kendi istekleriyle uzaklaşırlar.

Reddedilme yarası aynı cinsten ebeveynle yaşanır. Eğer kendini reddedilmiş hisseden insanın bu betimlemesinde kendini görüyorsan bu, seninle aynı cinsiyetten olan ebeveynin tarafından reddedildiğin anlamına gelir. Sende zaten olan bu yarayı ilk uyandıran işte bu ebeveynin olmuştur. Bu yüzden onu kabul etmemek ve ona nefret etme derecesinde kızmak normaldir.

Bizimle aynı cinsten ebeveynin rolü bize başkasını sevmeyi, kendimizi sevmeyi ve sevgi vermeyi öğretmektir. Karşı cinsten ebeveyn ise bize

birinin bizi sevmesine izin vermeyi ve bu sevgiyi kabul etmeyi öğretir.

Bu ebeveyni kabul etmeyerek onu rol modelimiz olarak kullanmamaya karar vermemiz de normaldir. Eğer sende bu yaranın olduğunu düşünüyorsan bu ebeveynle aynı cinsiyetten olduğun düşünüldüğünde bu kabul etmeme hali, kendini kabullenme ve sevme konusunda çektiğin güçlükleri de açıklar.

Kaçmaya meyilli kişi kendisinin bir hiç olduğunu, değersiz olduğunu hisseder. İşte bu yüzden kendi gözünde ve başkalarının gözünde değerli olabilmek için her yolu deneyecektir. "HİÇ" kelimesini kendisinden ya da başkalarından bahsederken sıkça kullanır. Ondan şöyle cümleler duyabilirsin:

"Patronum bana bir hiç olduğumu söyledi, ben de işi bıraktım."

"Annem ev işleri konusunda bir hiçtir."

"Babam annemle ilgili konularda bir hiçti, tıpkı eşimin bana karşı olduğu gibi. Babamı terk ettiği için onu suçlamıyorum."

Québec'te "HİÇBİR" kelimesi de aynı anlamında kullanılabilir. Örneğin:

"Hiçbir değerim olmadığını ve başka insanların benden daha ilginç olduğunu biliyorum."

"Ne yararsam yapayım hiçbir şey elde edemiyorum ve her zaman baştan başlamam gerekiyor."

"Ne istersen yap, bunun bana hiçbir etkisi yok."

Kaçmaya meyilli bir bey bir atölyede babası karşısında kendisini kötü ve hiçbir işe yaramaz hissettiğini paylaşmıştı. "Benimle konuştuğunda ezildiğimi ve boğulduğumu hissediyor ve sadece kaçmayı düşünüyordum, çünkü onunlayken sahip olduğum tüm yöntemleri kaybediyordum. Sadece var olması bile beni baskılıyordu." Kaçmaya meyilli bir hanım ise bana on altı yaşındayken annesinin ona tümüyle ortadan yok olabileceğini, hatta ölebileceğini, bunun da kızının işine geleceğini söylediği için annesinin onun gözünde bir "hiç" haline geldiğini ve ondan kaçmak için annesiyle tüm bağlarını kopardığını söylemişti.

Kendisini reddedilmiş hisseden çocuğa bu hissi yaşatanın hep onunla aynı cinsten ebeveyn olduğunu gözlemlemek ilginç bir durum. Çok sık duyduğum bir şey de bir çocuğun evden gitmek istemesi, ebeveyninin de ona, "İyi fikir, hadi git, senden kurtulmuş oluruz!" demesi. Çocuk böylece kendini daha da reddedilmiş hissediyor ve bundan rahatsız oluyor. Böyle durumlar yine bu yaranın bulunduğu bir ebeveyn yüzünden oluşuyor. O kaçışı teşvik ediyor çünkü bunu bilmese de bu onun için tanıdık bir yöntem.

Yok kelimesi de *kaçmaya meyilli kişi*'nin sıklıkla kullandığı bir kelime. Mesela "Cinsel hayatın nasıl gidiyor?" ve "Şu kişiyle ilişkin nasıl?" gibi sorulara

çoğu insan "İyi gitmiyor" diyecekken *kaçmaya meyilli* bir kişi "Yok ki" cevabını verecektir.

Bu kişiler *yok olmak* kelimesini de sıklıkla kullanırlar. Örneğin, "Babam anneme bir fahişe gibi davranıyordu, o an yok olmayı istedim" ya da "Anne babamın yok olmasını isterdim" diyecektir.

Kaçmaya meyilli kişi yalnız olmak ister çünkü eğer çok ilgi çekerse ne yapacağını bilememekten korkar. Sanki varlığı aşırı gibidir. Ailede ve her türlü ortamda ortadan kaybolur. Karşılık verme hakkı olmadığı için bir sürü tatsız durumu çekmek zorunda olduğunu düşünür. Her şekilde başka türlü davranma şansının olmadığına inanır. Annesinden kendisine ev ödevlerinde yardım etmesini isteyen ama annesinin, "Git babandan iste. Çok işim olduğunu ve onun bomboş oturduğunu görmüyor musun?" dediği küçük bir kız çocuğunu düşün. Kendini reddedilmiş hisseden kızın ilk tepkisi kendine, "Durum bu, yeterince sevimli değilim, annem bu yüzden bana yardım etmek istemedi," demek olacak ve kız sonrayalnız kalmak için bir yere çekilecektir.

Kaçmaya meyilli kişi'nin genelde okulda ve daha sonra iş hayatında az arkadaşı olur. İnsanlar ona yalnız kalmayı seven biri gözüyle bakar ve onu yalnız bırakırlar. Bu kişi kendini soyutladıkça daha da görünmez hale geliyor gibi olacaktır. Böylece acımasız bir döngüye girecektir: Kendini reddedilmiş hissettikçe acı çekmemek için *kaçmaya meyilli* maskesini takarak gerçekten yok olacaktır ve başkaları onu artık görmeyecektir. Gitgide daha yalnızlaşacak ve bu da onun kendisini daha fazla reddedilmiş hissetmesine neden olacaktır.

Birazdan anlatacağım şey, atölyelerimin sonunda katılımcıların bu atölyenin onlara nasıl yardım ettiğini anlattıkları kısımda çok kez başıma geldi. İki gün süren atölye boyunca varlığını hiç fark etmediğim biriyle karşılaştığımda o kadar şaşırıyordum ki kendi kendime, "Bu kişi iki gün boyunca neredeydi ki?" diye soruyordum. Hemen sonra ise onun *kaçmaya meyilli* bir kişi olduğunu, atölye boyunca konuşmayıp soru sormadığını ve fazla göz önünde olmamak için arkalarda oturduğunu anlıyordum. Bu insanlara çok silik olduklarını söylediğimde her seferinde bana, "Diyecek ilginç hiçbir şeyim yok. Bu yüzden hiç konuşmadım," diye cevap veriyorlardı.

Aslında *kaçmaya meyilli kişi* genelde az konuşur. Eğer kendinden çok bahsediyorsa bu kendisini değerli görmek içindir ve sözleri diğer insanlara kibirli gelebilir.

Kaçmaya meyilli kişi çoğunlukla dokunulmamak için cilt problemleri geliştirir. Deri bir dokunma organı olduğu için onun özellikleri başka birini çekebilir ya da itebilir. Bir insandaki cilt problemleri onun dokunulmamak için bilinçsizce geliştirdiği sorunlardır, özellikle de dokunulmayı istemediği yerlerde gelişir. *Kaçmaya meyilli kişiler* bana birçok kez, "Biri bana dokunduğunda beni kozamdan çıkarıyor gibi hissediyorum," demiştir. Reddedilme yarası insanı eğer kendi dünyasında yaşarsa acı çekmeyeceğine inandırır, çünkü kişi kendisini reddetmeyecek ve başkalarının onu reddettiğini hissetmeyecektir. Bu yüzden bir grup içindeyken sık sık onlara katılmamak ve görünmez olmak ister. Böyle bir durumda kozasına çekilir.

Kaçmaya meyilli kişi'nin astrale bu kadar kolay gidebilmesinin nedeni de budur. Maalesef astral yolculuğa çıktığı çoğu zaman bunun bilincinde değildir. Bu olayın normal olduğunu ve diğer insanların da sık sık kendisi gibi "aya gitmiş" olduklarını düşünebilir. Çoğu zaman kendi düşüncelerine dalar. Bazen, "Kendimi toplamalıyım," dediği olur. Kendini parçaların ayrılmış hisseder. Bu duygu özellikle vücudu çeşitli parçaların bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş gibi görünen insanlarda daha baskındır. *Kaçmaya meyilli* kişi'lerin ayrıca, "Kendimi başkalarından koparılmış hissediyorum. Sanki burada değil gibiyim," dediklerine de şahit olmuşumdur. Bana bellerinde, sanki bir ip onları bellerinden kesiyormuş gibi alt gövdeleriyle üst gövdeleri arasında bir kopukluk olduğunu hissettiğini söyleyenler bile oldu. Bir kadın bu ipin onu göğüslerinden sıktığını hissediyordu. Atölyelerimden birinde gösterdiğim bırakma uygulamasından sonra üst gövdesi ile alt gövdesinin birleştiğini hissetmiş ve bu yeni his onu şaşırtmıştı. Bu olay çocukluğundan beri gerçek anlamda vücudunun içinde olmadığını anlamasını sağlamıştı. "Toprağa kök salmanın" ne olduğunu hiç bilmiyordu.

Atölyelerimde, özellikle de *kaçmaya meyilli* kadınların bir iskemleye oturduklarında bacaklarını altlarına alıp ayaklarını birbirinin üstüne atmayı tercih ettiklerini fark ettim. Aslında doğrudan yere oturmayı tercih ederlerdi. Ayaklarını sıkıca yere basmadıklarında daha hızlı kaçabilirler. Bu atölyeye katılmak için para ödemeleri bir yanlarının orada olmak istediğini gösteriyor ama

kendilerini gruba dâhil etmekte zorluk çekiyorlar. Ben de onlara, astrale gidip burada olanları kaçırmak ya da olup bitenlerde mevcut bulunabilecekleri burada kök salmış olarak kalmak gibi iki seçenekleri olduğunu söylüyorum.

Yukarıda da dediğim gibi *kaçmaya meyilli kişi* hemcinsi ebeveyn tarafından hoş karşılandığını ya da kabul edildiğini hissetmez. Bu her zaman o ebeveynin çocuğunu reddettiği anlamına gelmez. Böyle hisseden kendisidir. Aynı ruh dünyaya aşağılanma yarasıyla gelseydi, ona aynı şekilde davranan ebeveynlerinin onu aşağıladığını düşünecekti. Yine de *kaçmaya meyilli kişi*'nin reddedildiği durumları, böyle bir yarası olmayan kardeşi gibi insanlardan daha fazla üzerine çektiği de doğrudur.

Reddedilmiş hisseden kişi gerek hemcinsi olan ebeveynle gerekse de bunu başkasına transfer ederek sürekli o ebeveynin sevgisini kazanmaya çalışacaktır. Bu ebeveynin sevgisine sahip olmadığı sürece bütün bir birey olmadığını düşünür. Bu ebeveynden gelecek en küçük yoruma karşı bile oldukça hassastır ve kendisini kolayca reddedilmiş hisseder. Hınç, hatta acısı çok kuvvetliyse nefret geliştirir. Nefret etmek için çok sevmek gerektiğini hatırla. Nefrete dönüşen şey aldatılmış büyük bir sevgidir. Reddedilme yarası o kadar derindir ki *kaçmaya meyilli kişi* bu beş karakter içinde nefrete en meyilli olandır. Büyük bir sevgi döneminden kolayca büyük bir nefrete geçebilir. Bu da büyük içsel acısının göstergesidir.

Kaçmaya meyilli kişi aynı zamanda karşı cinsteki ebeveynini reddetmekten de korkar. Bu yüzden onun

yanındaki davranışları ve konuşmaları sırasında kendini tutar. Yarası yüzünden kendisi olamıyordur. Başka birini reddetti diye onu suçlamamaları için, bu ebeveyni reddetmemek için numara yapar. Hemcinsi ebeveynden de onun kendini reddedilmiş hissetmemesi için bin takla atmasını ister. Bir kez daha iyileşmemiş olan bu yarasının ona böyle hissettirdiğini ve bunun ebeveyniyle bir alakası olmadığını görmek istemez. Karşı cinsinden ebeveyninin ya da başka birinin onu reddettiği bir durum yaşadığında da bu durumda kendisini suçlayacak ve ötekinin onu terk etmesinin kendi suçu olduğunu düşünerek kendi kendini reddedecektir.

Eğer reddedilme yarasına sahip olduğunu düşünüyorsan ebeveynin seni gerçekten reddediyor olsa bile, **iyileşmemiş olan bu yara yüzünden bu tip bir ebeveyni ya da durumu kendine çektiğini** görmen çok önemlidir. Eğer başına gelen her şeyin başkalarının suçu olduğunu düşünmeye devam edersen bu yarayı iyileştiremezsin. Senin ebeveynlerine olan tepkin sonucunda kendini, seninle aynı cinsiyete sahip insanlar tarafından daha kolay reddedilmiş hissedersin ve karşı cinsten insanları reddetme korkarsın. Onları reddetme korkun yüzünden sonunda reddersen şaşırma. Sana hatırlatırım ki bir korkuyu ne kadar beslersek o kadar çabuk ete kemiğe bürünür.

Reddedilme yarası bir insanda ne kadar güçlüyse, reddedilmeyi ya da başkasını reddetmeye yönelik durumları o kadar kendine çekecektir.

Kaçmaya meyilli kişi kendini reddettikçe reddedilmekten daha fazla korkmaya başlayacaktır. Durmadan kendini değersiz bulur. Kendini sürekli olarak ondan iyilerle kıyaslar, bu da başkalarından kötü olduğunu düşünmesine neden olur. Bazı alanlarda da başka birinden daha iyi olabileceğini görmez. Bir başkasının kendisini arkadaş ya da eş olarak seçebileceğine veya insanların onu gerçekten sevebileceğine bile inanmakta güçlük çeker. Bir anne çocukları ona kendisini sevdiklerini söylediğinde onu neden sevdiklerini anlayamadığını söylemişti!

Kaçmaya meyilli kişi böylece çelişkili duygular içinde yaşar. Neyi hissedeceğine karar verdiğinde buna inanmaz ve kendini reddederek bazı durumları sabote eder. Seçilmediğinde de başkaları tarafından reddedildiğini hisseder. Çok çocuklu bir aileden gelen biri bana babasının ne için olursa olsun onu hiç seçmediğini anlatmıştı. Bundan da hemen diğerlerinin ondan daha iyi olduğu sonucunu çıkarmıştı. Bu yüzden diğerlerinin ondan önce seçilmesine şaşırmamak gerekiyordu. Bu, acımasız bir döngüdür.

Kaçmaya meyilli kişi için dediği ya da yaptığı şeyin değersiz olduğunu söylemek ya da düşünmek nadir olan bir şey değildir. Biri ona aşırı ilgi gösterdiğinde ne yapacağını şaşırır ve fazla yer kaplamaktan korkar. Eğer çok alan kaplarsa karşısındaki rahatsız edeceğini düşünür. Onun için rahatsız edici olmak, rahatsız ettiği ya da endişelendirdiğini düşündüğü kişiler tarafından reddedilmek anlamına gelir. *Kaçmaya meyilli kişi* annesinin karnında bile çok yer işgal etmez. Yarası

iyileşene kadar da silik bir karakter olarak kalmaya devam edecektir.

Konuşurken biri sözünü kestiğinde verdiği anlık tepki önemli biri olmadığını düşünmek olur ve konuşmayı keser. Reddedilme yarası olmayan biri ise kendisinin önemli olmadığından çok söylediğinin önemli olmadığını düşünecektir. *Kaçmaya meyilli kişi* kendisine fikir sorulduğunda da ne düşündüğünü söylemekte zorlanır çünkü bunu soranlarla karşı karşıya geldiğini ya da onları reddettiğini düşüneceklerini sanır.

Eğer birinden bir şey istemesi gerekiyorsa ve o kişi meşgulse bundan vazgeçer ve hiçbir şey demez. Ne istediğini biliyordur ama bunun başkasını rahatsız etmek için yeterince önemli olmadığını düşündüğü için bunu sormaz.

Birçok kadın bana ergenlik dönemlerinden itibaren anlaşılmayacakları korkusuyla anneleriyle sırlarını paylaşmadıklarını söyledi. Anlaşılmanın sevilmek olacağını düşünüyorlardı. Ama anlaşılmanın sevilmekle hiçbir alakası yoktur. **Sevmek, insanın karşısındakini anlamasa da onu kabul etmesidir.** Bu inanış yüzünden konuştuklarında kaçamak cevaplar veren kişiler haline gelirler. Böylece o konudan kaçındıklarını ve başka bir konu açtıklarını düşünürler. Başka kadınlarla da böyle davranırlar. Unutmayın ki eğer *kaçmaya meyilli kişi* bir erkekse bunu babası ve diğer erkeklerle yaşayacaktır.

Kaçmaya meyilli kişi'nin bir diğer özelliği ise yaptığı her şeyde mükemmeliyetçi olmasıdır çünkü bir hata yaptığında yargılanacağına inanır. Onun için yargılanmak ile reddedilmek aynı şeydir. Kendisinin mükemmel

olduğuna inanamadığı için yaptığı şeylerde mükemmelliğe ulaşmaya çalışır. Üzücü bir şekilde *"olmak"* ile *"yapmak"*ı birbirine karıştırır. Mükemmeliyet arayışı takıntı derecesine varabilir. Her şeyi mükemmel şekilde *yapmak* istediği için yapması gereken her şey gerektiğinden fazla zaman alır. Böylece başkaları tarafından daha çok reddedilir.

Kaçmaya meyilli kişi'nin en büyük korkusu *"panik"*tir. Bir durumda paniğe kapılabileceğini düşündüğü anda ilk tepkisi kendini korumak, saklanmak ya da kaçmaktır. Kaybolmayı tercih eder çünkü panik anında olduğu yerde kalakalacağını bilir. Böyle kaçarak kötü bir durumdan kurtulacağını düşünür. Bu olayı kontrol altına alamayacağından o kadar emindir ki durum böyle olmasa da ilerideki bir olayda da paniğe kapılacağına kolaylıkla inanır. Ortadan yok olma isteği *kaçmaya meyilli kişi*'de o kadar içselleşmiştir ki ana rahmine geri döndüğü regresyon terapilerinde annenin karnına saklanmaya bile çalışmaktadır. Gördüğünüz gibi bu olgu çok erken yaşta başlamaktadır.

İnsan hayatta korktuğu şeyleri ya da insanları kendine çektiği için *kaçmaya meyilli kişi* çoğunlukla hayatına onu panikletecek olay ya da insanları çağırır. Korkusu ise durumu daha da abartır. Gidişlerini ve kaçışlarını haklı göstermek için her zaman iyi sebepler bulur.

Kaçmaya meyilli kişi hemcinsi ebeveyn ya da insanlarlayken (özellikle de ona ebeveynini hatırlatan insanlarla) bu panik ve olduğu yerde kalakalma hissini daha kolay yaşar. Karşı cinsten ebeveyni ya da başka

insanlarla aynı korkuyu yaşamaz. Onlarla daha kolay anlaşabilir.

Kaçmaya meyilli kişi'nin "panik" kelimesini de sık sık kullandığını gözlemledim. Örneğin, "Sigarayı bırakma fikriyle paniğe kapılacağımdan korkuyorum," gibi bir şey söyler. Reddedilme yarasına sahip olmayan kişi ise sadece sigarayı bırakırken zorlanacağını söyleyecektir.

Egomuz yaralanmızı görmememiz için elinden gelen her şeyi yapar. Peki neden? Çünkü bilinçsiz olarak ona bu gücü vermişizdir. Her yarayla ilişkilendirilen acıyı yaşamaktan o kadar korkuyoruzdur ki eğer reddedilirsek bunun kendimizi reddettiğimiz için olduğunu kendimize itiraf etmemek için her şeyi yaparız. Bizi reddeden insanlar kendimizi ne derece reddettiğimizi göstermek için hayatımızdadır.

Paniğe kapılma korkusu *kaçmaya meyilli kişi*'nin birçok durumda hafızasını kaybetmesine neden olacaktır. Bu kişi hafıza problemleri olduğunu düşünebilir ama aslında bu bir korku sorunudur. Sunuculuk ya da konuşmacılık atölyesinde sıklıkla fark ettiğim bir durum var. Katılımcının *kaçmaya meyilli kişi* olduğu durumlarda bu kişi başkalarının karşısında bir sunum ya da mini konferans yapması gerektiğinde konusunu ne kadar iyi bilirse bilsin son anda korkusu o kadar büyük bir boyuta ulaşıyor ki hafıza kaybı yaşıyor. Bazen ise hepimizin önünde vücudunu terk ediyor ve aya gitmiş gibi donup kalıyor. Neyse ki bu problem, *kaçmaya meyilli kişi* reddedilme yarasını iyileştirdiğinde yavaş yavaş ortadan kalkıyor.

Bu bölümde bahsedilenlerden hareketle *reddedilme* yarasının iletişim şeklimizi etkilediği aşikârdır. *Kaçmaya meyilli kişi*'nin net olarak iletişim kurmasını ve talepte bulunmasını engelleyen korkuları şunlardır: enteresan olmama korkusu, değersiz biri ya da bir hiç gibi görünme korkusu, anlaşılmama korkusu, paniğe kapılma, karşısındakinin onu zorunluluktan ya da kibarlıktan dinlemesi korkusu. Eğer sende de böyle korkular olduğunu fark ediyorsan işte sana bunun gerçek sen olmadığını ve *reddedilme* korkunun seni ele geçirdiğini fark etmen için iyi bir fırsat.

Yaralarımızın beslenme biçimimizi de etkilediğini öğrenmek enteresandır. İnsan fiziksel vücudunu da ruhsal ve düşünsel vücudunu da aynı şekilde besler. *Kaçmaya meyilli kişi* küçük porsiyonlar yer ve korkuları ya da güçlü duygularıyla yaşadığı için sık sık iştahı kesilir. Bahsedilen bu tipler arasında *kaçmaya meyilli kişi* anoreksiyaya yakalanmaya en meyilli olandır. Anoreksik bir kişi yemekle arasındaki ilişkiyi neredeyse tamamen keser çünkü ince olmasına rağmen çok şişman olduğuna inanır. Bu metodu ortadan kaybolmaya çalışmak için kullanır. Oburca yemek yediğinde ise yemek yoluyla kaçmayı dener. Yine de bu ikincisi *kaçmaya meyilli kişi*'lerin nadiren kullandığı bir kaçış yöntemidir. Bu karakterdeki insanlar çoğunlukla kaçmak için alkol ya da uyuşturucu kullanmayı seçecektir.

Çok korktuğunda şekerli şeyleri canı çeker. Korku insanın enerjisini emdiği için o insanın şeker yiyerek daha fazla enerjisi olacağını düşünmesi alışıldık bir

şeydir. Maalesef alınan bu şeker sürekli yenilenmesi gereken kısa süreli bir enerjiden başka bir şey vermez.

Yaralarımız kendimiz olmamızı engeller. Bu da bir tıkanıklığa yol açar ve hastalıklara kapılmamıza vesile olur. Her tip hastalıkları kendine çeker ve bu hastalıklar içsel davranış biçimlerine uygun hastalıklardır.

İşte *kaçmaya meyilli kişi*'de ortaya çıkabilecek hastalıklardan bazıları:

- Sıklıkla İSHAL olur çünkü kendisini ya da onun için iyi olabilecek bir durumu çok çabuk reddettiği gibi yediklerini de besin öğelerini daha tam alamadan reddeder.
- Bazıları da ARİTMİ'den yani kalpteki bir ritim bozukluğundan muzdarip olurlar. Kalpleri çılgın bir ritimle atmaya başladığında kalplerinin göğüslerinden çıkıp gitmek istediği izlenimine kapılırlar. Bu, can sıkıcı bir durumdan kaçma isteğinin bir başka türüdür.
- Daha önce reddedilme yarası insanın canını çok yaktığı için bu kişinin kendisiyle aynı cinsiyete sahip ebeveyninden nefret etmesinin çok normal olduğunu söylemiştim. Kişi bu ebeveyni çocukluğunda kendisine acı çektirmekle suçlar. Bazen bu ebeveynden nefret ettiği için kendini affetmekte o kadar zorlanır ki bunu ya da o ebeveynden hâlâ nefret ettiğini görmeyi reddeder. Eğer kendine bu ebeveynden nefret etme hakkını vermezse, tecrit halinde yaşanan bir acının ardından ortaya çıkan

hınç ya da nefretle ilişkilendirilen KANSER'e yakalanabilir.

Eğer bu insan ebeveyninden nefret etmek istediğini kendine itiraf ederse kanser olmayacaktır. Eğer bu kişi ebeveynine yönelik şiddetle ilintili şeyler düşünmeyi sürdürürse şiddetli bir hastalığa yakalanabilir ama bu kanser olmayacaktır. Kanser çok acı çeken ve kendini suçlayan insanlarda ortaya çıkar. Bu kişi ebeveyninden nefret etmek istediğini kabul etmeye yanaşmaz çünkü bu hıncı kabul etmek kötü ve kalpsiz biri olduğunu kabul etmekle aynı şey olacaktır. Bu ayrıca kendilerini reddetmekle suçladıkları ebeveynlerini kendilerinin reddettiklerini de kabul etmeleri anlamına gelir. *Kaçmaya meyilli kişi* kendine çocukluğunu yaşama hakkını vermemiştir. Daha az reddedileceğini düşündüğü için kendini çabucak olgunlaşmaya zorlamıştır. İşte bu yüzden vücudu ya da vücudunun bir bölümü bir çocuğunkine benzer. Kanser, içindeki çocuğa acı çekme hakkını vermediğinin göstergesidir. Çektiği acıdan sorumlu tuttuğu ebeveyne gücenmek istemesinin tamamen insani bir şey olduğunu kabul etmez.

- *Kaçmaya meyilli kişi*'nin yakalanabileceği hastalık ve rahatsızlıklar arasında, özellikle de paniğe kapıldığı zamanlarda NEFES ALMA PROBLEMLERİ gelir.
- Ayrıca ALERJİ de yaşayabilir ki bu, birtakım yiyecek ve maddeleri reddetmesiyle ilgilidir.
- Bir insanı ya da durumu reddettiğini göstermek için yediği bir şeyi KUSMAYI da tercih edebilir.

Genç insanların, "Annemi (ya da babamı) kusmak istiyorum," dediklerine daha önce tanık oldum. *Kaçmaya meyilli kişi* bir kişiyi ya da durumu kusma isteğini, "Midemi bulandırıyorsun" ya da "Bu midemi bulandırıyor" diyerek dışa vurabilir. Bu onların bir kişiyi ya da bir şeyi reddetme isteklerini ifade etme biçimleridir.

- *Kaçmaya meyilli kişi* için bayılmak ya da BAŞ DÖNMESİ yaşamak bir durumdan ya da birinden kaçmanın başka bir yoludur.
- Daha ciddi durumlarda *kaçmaya meyilli kişi* kaçış olarak KOMA'ya girmeyi kullanabilir.
- AGORAFOBİ'den muzdarip olan *kaçmaya meyilli kişi* bu rahatsızlığı paniğe kapılmasına yol açabilecek durum ya da kişilerden kaçmak için kullanır. (Bu davranış sorununun açıklamasını altmış dokuzuncu sayfada bulabilirsiniz.)
- Eğer *kaçmaya meyilli kişi* şekeri aşırı tüketiyorsa HİPOGLİSEMİ ya da DİYABET gibi pankreas hastalıklarına yakalanabilir.
- Eğer reddedilme acısı yüzünden ebeveynlerinden birine karşı aşırı nefret hissederse, bunu hâlâ yaşıyor ve duygusal ve düşünsel sınırına geldiğine inanıyorsa DEPRESİF ya da MANİK-DEPRESİF olabilir. İntiharı düşünürse bunu kimseye söylemez ve eğer eyleme geçmeye karar verirse başarılı olmak için elinden gelen her şeyi yapar. Sıklıkla intihar etmekten bahseden ve bunu denediklerinde başa-

rısız olanlar çoğunlukla terk edilmekten muzdarip kişilerdir. Bu durumdan bir sonraki bölümde söz edeceğim.

– *Kaçmaya meyilli kişi* gençliğinde kendini bütün bir insan olarak görmekte sorun yaşadığı için başkası gibi davranmaya çalışır: Hayran olduğu birinin kişiliğinde kendini kaybeder, genç bir kızın Marilyn Monroe olmayı istemesi gibi. Böylece bir rol modelden diğerine geçer. Bu aşırı tutumun tehlikesi, daha sonra bir PSİKOZ'a dönüşebilmesidir.

Aktarılan bu hastalık ya da rahatsızlıklar başka tipte yaralar almış insanlarda da görünebilir ama reddedilme acısı çekenlerde bunlara daha sık rastlanır.

Eğer kendinde reddedilme yarası olduğunu düşünüyorsan seninle aynı cinsten ebeveyninin de kendi aynı cinsten ebeveyni konusunda aynı şeyleri hissetmesi oldukça muhtemeldir. Ayrıca muhtemelen senin de onu reddettiğini düşünüyordur. İki taraf da bunun farkında olmasa da bu tespit binlerce *kaçmaya meyilli kişi*'nin doğruladığı bir tespittir.

Herhangi bir yaranın var olma nedeninin kendimize ya da başkalarına yaptıklarımız yüzünden kendimizi bağışlayamamamız olduğunu hatırla. Kendini bağışlamak zordur çünkü genelde bunu yapmak istediğimizin farkında bile varmayız. Reddedilme yarasının ciddiyeti kendini ya da başka kişileri, durumları ya da planları ne kadar reddettiğini gösterir.

Kendimiz yaptığımız ve bunu kabul etmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız.

Bu yüzden başkalarına ya da kendi kendimize yaptığımız şeyleri bize gösteren insanları kendimize çekeriz.

Kendimizi ya da başkalarını reddettiğimizin farkına varmanın bir başka yolu da utançtır. Aslında kendimizi ya da içinde bulunduğumuz tutumumuzu gizlemek istediğimizde utanırız. Başkaları yaptığında suçladığımız davranışlarda bulunduğumuzda utanç duymamız doğaldır. Onlar gibi davrandığımızı fark etmelerini kesinlikle istemeyiz.

Unutma ki tüm bunlar sadece reddedilme acısı çeken bir kişi, bu yolla yarasının ciddiyeti yüzünden acı çekmekten kurtulacağını düşünerek kaçmaya meyilli maskesini takmaya karar verdiğinde olur. Bu maske bazen haftada bir kez takılırken bazen de kalıcı olur.

Kaçmaya meyilli kişi'ye özgü bu davranış biçimleri reddedilme acısını yeniden yaşama korkusu tarafından dayatılır. Yine de kendinde yazdığım tutumlardan bazılarını görürken, kalanlara sahip olmadığını düşünmen doğaldır. Bir insanın yukarıda bahsedilen tutumlardan hepsine sahip olduğunu düşünmesi neredeyse imkânsızdır. Her yaranın kendine has davranış

şekilleri ve içsel tutumları vardır. Her yaraya bağlı bu düşünme, hissetme, konuşma ve tepki verme biçimleri hayatta olan şeylere verilen bir tepkidir. Tepki veren bir kişi dengeli değildir, kalbinin istediğine uygun hareket etmez ve iyi ya da mutlu olamaz. Bu yüzden kendin olduğun ya da tepki halinde olduğun anların farkında olmak bu kadar önemlidir. Bunun farkına vardığında korkularının seni yönetmesine izin vermek yerine hayatının efendisi sen olabilirsin.

Bu bölümün amacı reddedilme yaranın farkına varmanı sağlamaktır. Eğer bu *kaçmaya meyilli kişi* maskesinde kendini görüyorsan son bölümde, hayatın reddedilmelerle dolu olduğunu düşünmek yerine bu yarayı iyileştirmen ve kendin olman için gereken şeyleri bulacaksın. Eğer bu maskeye benzediğini düşünmüyorsan bu olasılığı ortadan kaldırmak için seni iyi tanıyan insanların da bu düşüncede olduğunu teyit etmeni öneririm. Daha önce de söylediğim gibi sadece ufak bir reddedilme yaran olabilir. Böyle bir durumda bu karakteristik özelliklerin sadece birkaçına sahip olursun. Önce fiziksel özelliklere güvenmeni öneririm çünkü kendimizi çok kolay kandırabilmemizin aksine bedenimiz asla yalan söylemez.

Eğer bu yaranın çevrendeki başka bir insanda olduğunu düşünüyorsan onu değiştirmeye çalışma. Bunun yerine bu kitapta anlatılanları onların tepkisel tutumlarını daha iyi anlayıp onlara daha fazla merhamet duymak için kullan. Eğer bu alana ilgisi varsa senin ona bu kitapta yazılanları kendi kelimelerinle anlat-

maya çalışman yerine onun bu kitabı kendi kendine okuması daha iyi olur.

REDDEDİLME yarasının karakteristik özellikleri

Yaranın oluştuğu zaman: Doğum ile bir yaş arası. Var olmaya hakkı olmadığını hissetme. **Kendisiyle aynı cinsten ebeveynine karşı.**

Maske: Kaçmaya meyilli işi

Ebeveyn: Aynı cinsiyet

Vücut: Gergin, dar, ince ya da parçalanmış.

Gözler: Küçük, korku dolu ya da gözlerin etrafında bir maske varmış gibi görünen gözler.

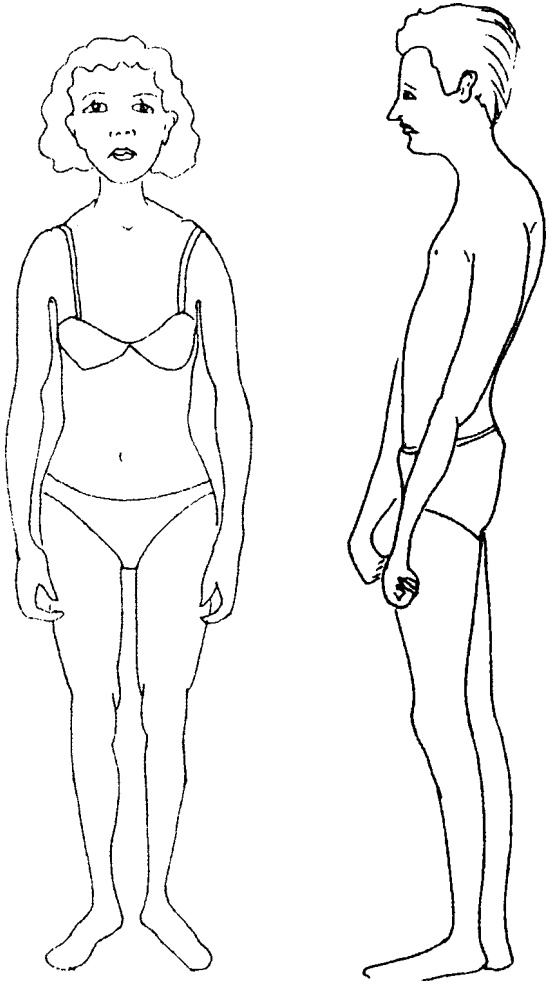
Sözcük dağarcığı: "Hiç", "sıfır", "yok", "yok olmak"

Kişilik: Maddeden soyutlanmış. Mükemmeliyetçi. Entelektüel. Büyük sevgi anlarından derin nefretlere geçme. Var olma hakkına sahip olduğuna inanmama. Cinsel sorunlar. Kendini değersiz, bir hiç gibi hissetme. Yalnız kalmayı isteme. Silik. Kendini yok edebilme yeteneği. Kaçmak için çeşitli yöntemler bulma. Kolayca astral seyahate çıkma. Anlaşılmadığını hissetme. İçindeki çocuğun yaşamasına izin vermekte zorlanma.

En büyük korkusu: Paniğe kapılma.

Yemek yeme biçimi: Duyguları ya da korku yüzünden iştahının kesilmesi. Küçük porsiyonlar. Kaçış için şekere, alkole ya da uyuşturucuya başvurma. Anoreksiya eğilimli.

Yakalanabileceği hastalıklar: cilt rahatsızlıkları, ishal, aritmi, kanser, nefes problemleri, alerji, kusma, bayılma, koma, hipoglisemi, diyabet, intihar eğilimi, depresyon, psikoz.



MUHTAÇ KİŞİNİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ

(Terk edilme yarası)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Terk edilme

Birini terk etmek, ondan ayrılmak, onu bırakmak, artık onunla ilgilenmek istememek. Çoğu insan reddedilme ile terk edilmeyi karıştırır. Birlikte farkın ne olduğuna bakalım. Mesela bir çiftteki bireylerden biri ötekini reddediyorsa artık yanında olmaması için onu iter. Bu kişi karşısındakini terk etmeye karar verdiğinde ise ondan ayrılır, geçici ya da kalıcı olarak ondan uzaklaşır. İnsan terk edildiğinde yaşadığı yara reddedilme yarasından sonra en önemli ikinci yaradır çünkü bu iki yara doğrudan insanın *varlığını* etkiler. Onlardan sonra gelecek üç yara daha çok *olmak* ve *yapmak* düzeyinde işler. İşte bir çocukta terk edilme yarasını uyandırabilecek birkaç durum.

Küçük bir çocuk aşağıdaki durumlarda terk edildiğini hisseder:

- Annesi birden yeni bir bebekle fazla meşgul olursa. Eğer bebek sık sık hastalanıyorsa ya da engelliyse terk edilme duygusu daha da yoğun olacaktır. Çocuk annesinin bebekle ilgilenmek için sürekli olarak kendisini terk ettiğini hissedecektir. Çocuk bunun her zaman böyle devam edeceğini ve bir daha asla annesinin bir zamanlar olduğu hale kavuşamayacağını düşünecektir.
- Anne babası her gün işe gidiyor ve ona çok az zaman ayırabiliyorsa.
- Hastaneye götürülüp orada bırakılması gerekirse. Kendisine ne olduğunu anlamayacaktır. Eğer bu olaydan önceki haftalarda az da olsa antipatik olduğunu düşünüyorsa ve ailesinin ondan sıkıldığına inanıyorsa terk edilme hissi daha da kendini hissettirecektir. Hastanedeyken ailesinin onu sonsuza dek terk ettiğine karar verebilir. Ailesi her gün onu görmeye gelse de terk edildiğini hissettiği andaki acı her şeyden üstün gelecektir. Yaşadığı bu acı onun bir maske yaratmasına yol açacaktır çünkü çocuk bu maske sayesinde aynı acıyı bir daha yaşamayacağını düşünecektir.
- Bu onun büyükannesi bile olsa, anne babası tatilleri sırasında onu başka birine emanet ederse.
- Eğer annesi sürekli hastaysa ve babası onunla ilgilenmek için fazla meşgulse ya da yanında yoksa. Bu durumda kendi başının çaresine bakması gerekecektir.

On sekiz yaşındayken babası öldüğünden beri berbat bir korkuyla yaşayan bir kadınla tanıştım. Babasının ölümü onun için bir terk edilme gibi olmuştu ve çok önemliydi çünkü senelerden beri annesi ona, yirmi bir yaşına gelir gelmez onu kapının önüne koyacağını söyleyip duruyordu. Annesi tarafından reddedildiğini hisseden bu kadın korkuyordu çünkü sürekli şunu düşünüyordu: *"Ailemin evinden tek başıma ayrılmam gerektiğinde babam olmadan başıma ne gelecek?"*

Terk edilme yarası yaşayan bir sürü kişi gençliğinden itibaren karşı cinsten ebeveyniyle arasında bir iletişim eksikliği olduğunu söylüyor. Bu ebeveynin kendi içine fazlasıyla kapalı olduğunu ve her şeyi diğer ebeveynin yapmasına izin verdiği için karşı cinsten ebeveynlerine içerliyorlar. Çoğu kişi karşı cinsten ebeveyninin kendisiyle ilgilenmediğine inanıyor.

Gözlemlerime göre **terk edilme yarası karşı cinsten ebeveynle yaşanıyor.** Ayrıca terk edilme yarasına sahip insanların sıklıkla reddedilme yarasına da sahip olduğunu fark ettim. Bu kişi gençken kendisiyle aynı cinsten ebeveyninin onu reddettiğini, karşı cinsten ebeveynin ise onu terk ettiğini hissediyor. Ona göre kendisini terk eden ebeveynin onunla daha fazla ilgilenmesi, özellikle de diğer ebeveyni tarafından daha az reddedilmesi için ona göz kulak olması gerekiyordu. Bir çocuk kendisiyle aynı cinsiyetten ebeveynin onu terk ettiğini hissettiği bir durum yaşayabilir ama aslında bu ebeveyne karşı hissettiği şey reddedilme yarasıdır. Neden mi? Çünkü ebeveynler kendileriyle aynı cinsiyet-

ten çocuklarıyla ilgilenmediklerinde bunu kendilerini reddettikleri için yaparlar, çocuk da bunu ruhunun derinliklerinde hisseder. Bir ebeveyn kendini reddettiğinde ve kendisiyle aynı cinsiyete sahip bir çocuğu olduğunda bu ebeveynin bilinçsizce de olsa çocuğunu reddetmesi son derece normal ve insanidir, çünkü bu çocuk ona sürekli kendini hatırlatır. Babasını on sekiz yaşında kaybeden kadının örneği bu ikili reddedilme ve terk edilme yarasını çok iyi anlatır.

Bu karakter incelemesini daha da derinleştirirsen insanların çoğunda birçok yara olduğu görürsün. Ama hepsi aynı derecede acı vermez.

Terk edilme yüzünden acı çekenler kendilerini yeterince sevgiye doymuş hissetmezler. Ayrıca fiziksel beslenmedeki eksiklikler de genellikle iki yaşından önce ortaya çıkan terk edilme yarasına neden olabilir. İnsanın bu yarayı saklamak için yarattığı maske *MUHTAÇ KİŞİ* maskesidir. Bundan sonra terk edilme acısı çeken insanları tanımlamak için bu tanımı kullanacağım. Tüm kitap boyunca bu tip insanlara *muhtaç kişi* diyeceğim.

Bu maske kas kütlesi az olan vücutla tanımlanır. Uzun, ince bir vücuttur ve sarkmaya meyilli vücutlarda terk edilme yarası daha baskındır. Kas sistemi az gelişmiştir ve sanki yardım olmadan vücudu dik tutamayacak gibidir. Vücut insanın içinde ne oluyorsa tam olarak onu yansıtır. *Muhtaç kişi* kendi başına hiçbir şey yapamayacağını ve başkasının kendisini desteklemesine ihtiyacı olduğunu düşünür. Vücudu da bu

destek ihtiyacını ortaya koyar. İnsan bu tipte birine baktığında içindeki yardıma muhtaç küçük çocuğu rahatlıkla görebilir.

Büyük, üzüntülü gözler de terk edilme yarasını ortaya koyar, bu gözler insanların bakışlarını üzerine çekmek ister gibidir. Bacakları güçsüzdür. Çoğu zaman kolları fazla uzun gibi görünür çünkü tüm vücudu boyunca sarkar. Bu tip insanlar ayakta durduğunda, özellikle de başkaları ona bakıyorsa kollarıyla ne yapacağını bilemeyen insanlardır. Eğer vücudun bölümlerinden biri normalden daha aşağıdaysa bu da *muhtaç kişi* maskesinin karakteristik özelliklerinden biridir. Sanki omurgası onu tam olarak destekleyemiyormuş gibi görünen kambur bir sırtı da olabilir. Omuz, göğüs, kalça, yanak, karın, erkeklerde testis torbası gibi vücudunun bazı bölgeleri sarkık ya da pörsümüş olabilir.

Senin de görebileceğin gibi *muhtaç kişi*'deki en göze çarpan özellik vücuttaki kas eksikliğidir. Eğer bir insanın vücudunun bir bölümü yumuşaksa onun terk edilme yarasını saklamak için *muhtaç kişi* maskesini taktığını anlayabilirsin.

Unutma ki maskenin kalınlığını belirleyen şey yaranın büyüklüğüdür. Aşırı *muhtaç* biri yukarıda sayılan özelliklerin hepsine sahip olacaktır. Eğer birinde bunlardan sadece birkaç tanesi varsa onun yarası daha küçüktür. Şişman bir insanın vücudunun belli bölümlerinin güçsüz göründüğü durumlarda, bu kişinin fazla kilolarının bu kitabın ilerleyen bölümlerinde bahsedeceğimiz bir yaraya tanıklık ettiğinin, kas

yoksunluğunun ise terk edilme yarasını gösterdiğinin farkında olmak önemlidir.

Ayrıca *kaçmaya meyilli kişi* ile *muhtaç kişi* maskelerini ayırmayı öğrenmen gerekir. Önünde çok ince yapılı iki insan bulunabilir; bunların biri *kaçmaya meyilli* iken diğeri *muhtaç kişi* olabilir. Her ikisinin de ince ayak bilekleri ve kol bilekleri olabilir. Aralarındaki fark kas yapılarıdır. İnceliği ya da ufaklığına rağmen *kaçmaya meyilli kişi* dik durur, *muhtaç kişi*'nin ise aşağı doğru kendini bırakmış bir duruşu vardır. *Kaçmaya meyilli kişi* daha çok derisi kemiklerine yapışmış gibidir ama kasları güçlüdür, *muhtaç kişi*'nin ise daha çok yağı vardır ama kas kütlesi azdır.

Eğer bir insan iki yaradan da muzdaripse vücutlarının bazı bölgelerinde *kaçmaya meyilli kişi* bazı bölgelerinde de *muhtaç kişi* özelliklerini bulacaksın. Bu kişilerde göze daha çok çarpan yara bu insanın daha sık çektiği acıyı gösterir.

Bu yaraların farkına varmak için çevremizdeki insanlara bakmak mükemmel bir önsezi egzersizidir. Çünkü vücut bize bir insanla ilgili her şeyi söyler, insanlar dış görünüşleriyle ilgili şeyleri değiştirmek için estetik ameliyat ya da ağırlık kaldırarak kas kütlesini ciddi şekilde değiştirmek gibi yöntemlere gitgide daha sık başvurmaktadırlar. Başkalarından vücudumuzu saklamaya çalıştığımızda aslında vücudumuzun bu bölümlerini değiştiren yaraları gizlemeye çalışırız.

Başkalarında bu değişmiş bölümleri fark etmemizi sağlayan şey önsezilerimizdir. Örneğin bir danışma

seansı sırasında bir danışanı inceleyerek onun sıkı göğüsleri olduğunu gördüm ama kendisine dair edindiğim ilk izlenim sarkık göğüslü biri olduğuydu. Bu sadece birkaç saniye gözümün önüne gelip geçiveren bir görüydü. Önsezilerime güvenmeyi öğrendiğim için ona şöyle dedim: "Çok tuhaf, sana bakıyorum ve güzel, sıkı göğüslerini görüyorum ama biraz önce seni bir anlığına sarkık göğüslerle gördüm. Onları yaptırmış olabilir misin?" O da bana göğüslerini sevmediği için estetik ameliyat olduğunu söyledi.

Kadınların sutyenleri, omuzları ve kalçaları düzgün göstermek için kullanılan vatka ve ekler gibi insanın aklını karıştıran aksesuarlar yüzünden bazı detayları fark etmek daha zordur. Yine de kendisine aynada bakan insan kendine yalana söyleyemez. Bu yüzden önsezilerine güvenip bir insanı gördüğünde edindiğin ilk hisse inanmanı öneririm.

Gençliğinden beri ağırlık kaldırdığı için büyük kasları olan ama hâlâ kas kütlelerinin az olduğunu düşünen erkekler tanıdım. Bu insanlar egzersiz yapmayı bıraktıkları anda vücutlarının çok yumuşak olduklarını düşünürler. Bu sadece *muhtaç* kişiliğe sahip erkeklerde görülür. Bir yaramızı fiziksel koşullarla saklamamız onu iyileştirdiğimiz anlamına gelmez. İlk bölümde anlattığım yaralı el örneğine geri döneceğim. Bu insan elini bir eldivenle kapadığında ya da arkasına sakladığında yarası iyileşmez.

Muhtaç kişi beş tip içinde kurban olmaya en yatkın tiptir. Ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin de

kurban olma şansı yüksektir. Kurban olan kişi hayatında her türden zorluk yaratan kişidir, özellikle de ilgi çekmek için kendisine sağlık problemleri yaratır. Bu kişi, hiçbir zaman yeterince ilgi görmediğini düşünen *muhtaç kişi*'nin ihtiyaçlarına uygun hareket eder. Çeşitli yöntemlerle ilgi çekmeye çalışıyor gibi görünse de aslında destek alabilmek için kendini yeterince önemli hissetmeye çalışıyordur. Başkasının ilgisini çekemezse bu insanın kendisine yardımcı olacağına güvenemeyeceğini düşünüyordur. Bu durum *muhtaç kişi*'lerde küçüklüklerinden itibaren görünebilir. *Muhtaç* çocuk bir yanlış yaparsa bir başkasının her şeyi yoluna koyacağına inanmak mecburiyetindedir.

Bu kişi her şeyi abartır; çok küçük bir olay bile devasa boyutlara ulaşabilir. Örneğin eğer eşi geç geleceğini haber vermek için onu aramazsa olabilecek en kötü şeyi düşünür ve neden onu bilgilendirmeyerek eşinin kendisine bu kadar acı çektirdiğini anlayamaz. Kurban gibi davranan birini gördüğümüzde çoğunlukla nasıl bu kadar çok sorunu olabildiğini merak ederiz. *Muhtaç kişi* ise bu durumları zorluklar olarak görmez. Sorunları daha çok ilgiyi üstüne çeken şeylerdir. Bu da kendini terk edilmiş hissetmesini önler. Onun için terk edilmek, bu durumun üzerine çektiği sorunlardan daha acı vericidir. Bunu tam olarak sadece başka bir *muhtaç kişi* anlayabilir. Bir insan kurban gibi davrandıkça terk edilme yarası daha önemli hale gelecektir.

Kurban gibi davranan insanların ayrıca sık sık kurtarıcı rolüne soyunduklarını söyleyebilirim. Mesela bir

muhtaç kişi kardeşlerine karşı ebeveyn rolünü üstlenecek ya da sevdiği birini herhangi bir zorluktan kurtarmaya çalışacaktır. Bunlar ilgi çekmek için kullandığı üstü kapalı araçlardır. *Muhtaç kişi* başkaları için birçok şey yaptığında en çok övülmek, kendini önemli hissetmek ister. Bu davranışı çoğunlukla sırt rahatsızlıkları çekmesine yol açar çünkü sırtına kendine ait olmayan sorumluluklar yükler.

Çoğunlukla iniş çıkışlar yaşar. Bir süreliğine mutludur ve her şey yolunda gidiyordur, sonra birden kendini mutsuz ve üzgün hisseder. Kendine neden bu durumun başına sık sık, hiçbir neden olmadan geldiğini sorar. Kendi içine iyice baksa yalnız kalma korkusunu keşfedebilir.

***Muhtaç kişi*'nin en çok ihtiyaç duyduğu yardım başkalarının ona destek olmasıdır.** Kendi kendine karar vermekte zorlansa da zorlanmasa da *muhtaç kişi* çoğunlukla karar vermeden önce başkalarının fikrini sorar ya da onların kendi fikrini onaylamalarını ister. Yanında birilerinin olduğunu, kararlarının destek gördüğünü hissetmeye ihtiyacı vardır. Bu yüzden bu tip insan karar vermekte zorlanan biri gibi görünür ama aslında yalnızca başkaları tarafından desteklenmediğini düşündüğünde karar vermekte zorlanır. Başkalarından beklediği bu şeyler başkalarının onun için yapabilecekleriyle orantılıdır. Genelde fiziksel destek aramaz, daha çok yaptığı ya da yapacağı şeyde birinin kendisini desteklediğini hissetmek ister. Desteklendiğinde kendisine yardım edildiğini ve sevildiğini hisseder.

Desteğe ihtiyacı olsa da *muhtaç kişi*'nin sık sık, "Buna dayanamıyorum," demesi ilginçtir. Bu bize farkında olmadan başkalarını yapmakla suçladığımız ya da bize yapmalarından korktuğumuz şeyleri nasıl başkalarına yaptığımızın göstergesidir.

Muhtaç kişi üşengeç biri gibi görünebilir çünkü fiziksel aktiviteleri ya da işleri tek başına yapmayı sevmez, ona destek olması için başkasının varlığına ihtiyaç duyar. Biri için bir şey yaptığında bunu karşısındakinden bir sevgi gösterisi beklediği için yapar. Başka biri için hoş bir şey yapıp bu sevgiyi aldığında bunun daha uzun sürmesini isteyecektir. Sona erdiğinde de, "Ne yazık ki göz açıp kapayıncaya kadar bitti!" diyecektir. Hoş bir şeyin sona ermesini bir terk edilme gibi yaşayacaktır.

Kurban rolünü oynayan *muhtaç kişiler,* özellikle de kadınlar çoğunlukla ince bir çocuk sesine sahiptirler ve sık sık soru sorarlar. Bu, yardım istediklerinde de ortaya çıkar. Reddedilmeyi kolay kolay kabul edemezler ve ısrar etmeye meyillidirler. Başkalarına hayır dedirtip acı çektikçe istediğini almak için manipülasyon, dargınlık, şantaj gibi her yöntemi kullanmaya hazır olurlar.

Muhtaç kişi çoğunlukla başkalarından tavsiye ister çünkü bir karara kendi başına varabileceğini düşünmez ama her zaman kendisine sunulan önerileri dinlemez. Aslında yardım değil destek istediği için sonrasında kendi istediğini yapacaktır. Başkalarıyla birlikte yürüdüğünde başkalarının önüne geçmesine izin verir çünkü başkalarının kendisini yönlendirmesini tercih eder. Yalnız başına iyi olursa gelecekte kimsenin onunla

ilgilenmeyeceğini ve her koşulda kaçınmak istediği bir tecrit olma durumunun ortaya çıkacağına inanır.

Muhtaç kişi'nin en çok korktuğu şey ***yalnızlıktır.*** Bununla nasıl başa çıkacağını bilmediğine inanmıştır. Bu yüzden başkalarına yapışır ve onların ilgisini çekmek için her şeyi yapar. Sevilmek ve yalnız bırakılmamak için kırk takla atar. Bu sevginin sona ermesine izin vermemek için çok zor durumlara bile katlanır. Korktuğu şey şudur: "Yalnız başıma ne yaparım, ne hale gelirim? Başıma neler gelir?" Çoğu zaman kendisiyle çatışma içindedir çünkü bir yandan başkalarından çok fazla ilgi isterken diğer yandan onlardan fazla şey isterse onları rahatsız edebileceğinden korkar. Bu terk edilmesine neden olabilir. Bazı durumlara katlandığı için *muhtaç kişi*'nin kendine itiraf etmese de acı çekmeyi sevdiğini düşünülür. Örneğin alkolik ya da kendisine şiddet uygulayan biriyle yaşayan bir kadını ele alalım. Onu terk ederse yaşayacağı acı belki de onunla yaşarken katlandığı acıdan daha büyüktür. Aslında tüm varlığı umuda, duygusal bir umuda bağlıdır. Yarasını itiraf edemez çünkü böyle yaparsa bu yaranın temsil ettiği acıyı tekrar yaşama riski vardır.

Muhtaç kişi ilişkisindeki sorunları görmeme eğilimine en çok sahip olan kişidir. Terk edileceğinden korktuğu için her şeyin yolunda gideceğine inanmayı tercih eder. Eğer eşi gitmek istediğini söylerse çok acı çeker çünkü sorunları görmediği için böyle bir şeyi beklemiyordur. Eğer senin de durumun buysa ve başka birine yapıştığına, terk edilmemek için bir sürü şey

yaptığına inanıyorsan ihtiyaç duyduğun desteği kendi kendine vermelisin. Sana destek olacak zihinsel bir görüntü seç. Umutsuzluk anları yaşadığın ve dışarıdan birinin desteğini alamayacağını düşündüğün zamanlarda kendini "bırakma". Bu durumdan kendi başına kurtulamayacağını düşünüyor olabilirsin ama her sorunun bir çözümü vardır. Kendi kendine destek olduğunda bir ışık yanacak ve çözümü bulacaksın.

Muhtaç kişi'nin "bırakmak" kelimesiyle sorunları vardır çünkü bu kelime onun için "terk etmek"le aynı anlama gelir. Eğer *muhtaç* birine karşısındaki, "Beni bırak, gitmeliyim," derse acı çeker. *Bırakma* kelimesini telefonda duymak bile bir şeyler hissetmesine neden olur. Terk edilmiş hissetmemek için karşısındakinin neden gitmesi gerektiğini ona bu kelimeyi kullanmadan anlatması gerekir.

Muhtaç kişi kendini terk edilmiş hissettiğinde başkasının ilgisini çekmek için yeterince önemli olmadığını hisseder. *Muhtaç* biriyle birlikteyken saatime bakmaya cesaret ettiğim zamanlarda (seanslarımı saat karşılığında ücretlendirdiğim için bunu sık sık yapıyorum) karşımdakinin yüz ifadesinin değiştiğini sıklıkla gözlemledim. Bu hareketin onları ne denli rahatsız ettiğini fark edebiliyorum. Karşımdaki kişi birden, ondan sonra yapacağım şeyin kendisinden daha önemli olacağına inanmaya başlıyor.

Bu tipte insanlar ayrıca bir yerden ya da bir durumdan ayrılmakta da zorlanırlar. Eğer bu yer onlara hoş geliyorsa oradan ayrılma fikri onu üzer. Birkaç

haftalığına tatile çıkan birini düşünün. İşini ya da evini geride bırakmakta zorlanacaktır. Eve dönme zamanı geldiğinde ise bulunduğu yeri ve oradaki insanları terk etmek ona zor gelecektir.

Muhtaç kişi'nin en sık yaşadığı duygu üzüntüdür. Nereden geldiğini anlamasa ya da açıklayamasa da bu üzüntüyü ruhunun derinliklerinde hisseder. Bunu hissetmemek için de başkalarının yanında olmaya çalışır. Bir diğer uca gidip kendini geri çekerek ona bu üzüntüyü ya da yalnız olma hissini yaşatan kişiyi ya da durumu bıraktığı da olur. Birini ya da bir şeyi her bıraktığında terk edenin kendisi olduğunu fark etmez. Kriz anlarında işi intiharı düşünmeye kadar vardırabilir. Genelde sadece intihar etmekten bahseder ve başkalarını bununla tehdit eder ama sonunda intihara kalkışmaz çünkü aradığı şey destek almaktır. İntihar etmeye kalkışsa da bunda başarılı olmaz. Birçok denemeden sonra kimse ona destek olmak istemezse bu kez gerçekten intihar etmeye kalkışabilir.

Muhtaç kişi ayrıca her tür otoriteden korkar. Otoriter bir ses tonu ya da tavrı olan kişinin kendisiyle ilgilenmek istemeyeceğini düşünür. Onun kendisine kayıtsız kalacağına ve soğuk davranacağına inanır. Bu yüzden bazen kendini zorlama pahasına başkalarına sıcak davranır. Böyle davranarak başkalarının ona sıcak davranacağını, onunla ilgileneceğini, soğuk ya da otoriter olmayacağını düşünür.

Muhtaç kişi yok ve *yalnız* kelimelerini sık kullanır. Mesela çocukluğundan bahsederken onu sürekli yal-

nız bıraktıklarını, annesinin ya da babasının yanında olmadığını söyleyecektir. Yalnız olma fikri onda büyük bir tedirginlik yarattığından yalnız olmak ona acı verebilir. Yanında biri olsa her şeyin çok daha iyi olacağına inanır. Oysa bir insan acı çekmeden de kendini yalnız hissedebilir. Yalnızlığın onu ne kadar tedirgin ettiği acılarının ne kadar büyük olduğunun göstergesidir. Yalnız bırakılma hissi bu kişide bir aciliyet hissi de yaratacaktır çünkü ihtiyacı olan şeyin ona en çok ihtiyaç duyduğu anda kendisinden esirgeneceği ya da ulaşılamaz olacağından korkuyordur. Bu yalnız bırakılma duygusunun ardında saklanan şey aslında kendini yalnız hisseden kişinin bu kadar şiddetle istediği şeye ya da kişiye kendini farkında olmadan kapamasıdır. Sözü edilen şeyle ya da kişiyle başa çıkamayacağından korktuğu için kendisini açmaz. Ayrıca tüm bu ilginin ona yaşatabileceği duygulardan da korkuyordur. Bu tutumu kendi mutluluğunu sabote eden çok sayıda insanda görebilirsiniz. Bir ilişki daha yoğun hale geldiğinde onu sonlandırmak için bir yol bulurlar.

Muhtaç kişi kolay ağlayabilir, özellikle de sorunları ya da çektiği şeylerden bahsederken. Bu sızlanmalarda sorunları ve çektiği çileler ortaya çıktığında başkalarının onu yarı yolda bıraktığından şikâyet eder. TANRI'yı bile kendisini terk etmekle suçlar. Bu konuda haklı olduklarını düşünür. Kendisinin de sık sık başkalarını yarı yolda bıraktığını fark etmez. Ayrıca yarıda bıraktığı projelerin sayısının da farkında değildir. Egosu ona yine oyun oynamaktadır, bize de sürekli oynadığı gibi.

Muhtaç kişi ilgiye ve başkalarının varlığına ihtiyaç duyar ama kendisine yapılmasını istediği şeyi başkalarına kaç kere yapmadığının farkına varmaz. Örneğin bir kitap okumak için yalnız oturmak ister ama eşinin aynı şeyi yapmasından hoşlanmaz. Seçimi bu yönde olduğu için bazı yerlere tek başına gitmek ister ama eşi aynı şeyi kendisine yapsa terk edilmiş ya da yalnız bırakılmış hisseder. Kendi kendine, "Anlaşıldı, yanında götürülecek kadar önemli biri değilim," diyecektir. *Muhtaç* bir kişi için aslında bulunmasının mantıklı olduğu herhangi bir toplantıya ya da görüşmeye çağrılmamak zor bir şeydir. Bunun karşısında büyük bir üzüntü ve terk edilmişlik duygusu hisseder ve önemsiz biri olduğunu düşünür.

Muhtaç kişi sevdiğine fiziksel olarak yapışır. Çocukken küçük kız babasına, oğlan da annesine yapışır. *Muhtaç kişi* biriyle çift olduğunda karşısındakine yaslanacak, onun elini tutacak ya da sık sık ona dokunacaktır. Ayaktayken bir duvara, kapıya ya da başka bir yere yaslanmak isteyecektir. Otururken bile dik durmakta zorlanır, koltuğun koluna yaslanır ya da kambur oturur. Her halükârda sırtı öne doğru gider ve dik durmakta zorlanır.

Bir toplantıda çok ilgi isteyen birini gördüğünde vücuduna bak, onda *muhtaç kişi*'yi göreceksin. Atölyelerim sırasında, molalardan ve atölyenin başı ile sonu gibi anlardan yararlanıp bana özel olarak bir ya da birkaç soru sormak isteyen kişilerin olduğunu fark ederim. Her seferinde bu insanların *muhtaç kişi*

maskesi taşıdığını söyleyebilirim. Çoğunlukla bunlar iyi sorular olduğu ve vereceğim cevaplarla başkaları da ilgilenebileceği için sorularını atölye sırasında sormalarını isterim. Atölyeye tekrar başladığımızda ise çoğunlukla bu soruları sormaktan kaçınırlar. Onları ilgilendiren şey onlara baş başa verebileceğim ilgidir. Bu kişilere arzuladıkları tüm ilgiyi alabilmeleri için özel terapi tavsiye ettiğim de olmuştur. Ama bu çözümün de sınırları vardır çünkü yarayı iyileştirmekten çok azdırmaya da yarayabilir.

İlgi çekmenin bir diğer yolu ise geniş bir kitleye hâkim olunacak kamusal bir görevde olmaktır. Şarkıcıların, oyuncuların ve büyük bir izleyici kitlesi tarafından izlenen diğer sanatçıların çoğu *muhtaç kişi*'lerdir. Herhangi bir ünlü pozisyonunda kendilerini iyi hissederler.

Bire bir terapi sırasında terapistiyle transfer yaşamaya en meyilli insan da *muhtaç kişi*'dir. Bir ebeveynden ya da eşten görmediği desteği terapistinden bekler. Bir psikolog arkadaşım bana eşiyle çıktığı bir tatil nedeniyle iki hafta yerine başka bir meslektaşının bakacağını söylediğinde bir hastasının kıskançlık krizine girdiğini anlattı. Arkadaşım hastasının kendisiyle transfer haline girdiğini fark etmişti. Doğruladığımızda bu hastanın bir *muhtaç kişi* olduğunu anladık. Bu örnekten yola çıkarak terapi alanında çalışan herkesi terk edilme yarasından muzdarip kişilerde transfer tehlikesine karşı özellikle dikkatli olmaları konusunda uyarmak isterim.

Muhtaç kişi başkalarıyla kolaylıkla kaynaşan kişidir, bu da başkalarının onun mutluluğu ya da mutsuzlu-

ğundan sorumlu olduğunu düşünmesi gibi başkalarının mutluluk ya da mutsuzluğundan kendisinin sorumlu olduğuna inanmasına yol açar. Adına psişik de denen kaynaşma eğilimli kişi başkalarının duygularını hisseder ve bu duyguların kendisini ele geçirmesine izin verir. Bu kaynaşma isteği bir sürü korku doğurur, hatta kişiyi agorafobiye kadar götürebilir. İşte *Ton corps dit: "Aime-toi!"* (Vücudun "Kendini Sev" Diyor) adlı kitabımda agorafobi için sunduğum tanım:

Bu fobi açık ve sosyal alanlara karşı duyulan aşırı korkudur. Fobiler arasında en yaygınıdır. Kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla görülür. Birçok insan agorafobisini içkiyle saklar. Kontrol edilemez bu korkularını itiraf etmektense alkolik olmayı tercih ederler. Agorafobik bir kişi sık sık tedirginliğe kapılır ve panik derecesinde korku hisseder. Korkutucu bir durum agorafobik birinde fiziksel tepkiler doğurur (kalp çarpıntısı, baş dönmesi, tansiyon, kaslarının tutmaması, terleme, nefes problemleri, mide bulantısı, idrarını tutamama, vs.), bunlar da paniğe kapılmalarına yol açabilir; düşünsel tepkiler (yabancılık hissi, kontrolü kaybetme, delirme, insanların içinde küçük düşme, bayılma ya da ölme korkusu gibi korkular) ve tutumlarını etkileyen tepkiler (onları kaygılandıran durumlardan ve özellikle de kendini koruyacağını düşünüp ihtiyaç duyduğu kişiden ya da yerden uzak her alandan kaçma). Agorafobiklerin çoğu hipoglisemi hastasıdır.

Agorafobik birinin hissettiği korkular ve duygular o kadar güçlü hissedilir ki kaçma şansının olmayacağı durumlara girmekten bile kaçınmasına sebep olur. İşte bu yüzden agorafobik biri dışarı çıkmak için güveneceği birini bulmak ya

da sığınabileceği bir yere sahip olmak zorundadır. Bazıları dışarı çıkmayı tamamen bırakırlar ve bunu yapmak için iyi nedenleri olduğuna inanırlar. Aslında yaşayacaklarını düşündükleri korkunç olaylar hiç gerçekleşmez. Agorafobiklerin çoğu küçükken annelerine fazlasıyla bağlıdır ve onun mutluluğundan kendilerini sorumlu hissederler ya da ona anne olan kendileriymiş gibi davranırlar. Agorafobik biri kendine duygusal olarak annesiyle durumunu düzelterek yardımcı olabilir.

Agorafobik kişinin en büyük iki korkusu ölmek ve delirmektir. Yıllar boyunca verdiğim atölyelerin hemen hepsinde agorafobiklerle tanıştığım için agorafobi hakkında ilginç bir senteze varabildim ve bu sentez yüzlerce agorafobiğe yardım etti. Korkuları çocukluktan gelir ve yalnızken yaşadıkları korkulardır. Sevdiklerinin ölümü ya da delirmesi agorafobi oluşumunu tetikler. Agorafobik birinin çocukken ölümden dönmesi ya da bu korkuların dışarıdan aileye sokulmuş olması da mümkündür.

Her düzeyde agorafobik farkında olsa da olmasa da ölüm korkusu hisseder. Herhangi bir şekilde değişebileceklerini düşünmezler çünkü değişim onlar için sembolik bir ölümdür. Bu yüzden bir değişim yaşadıkları sırada büyük bir sıkıntı hissederler ve agorafobileri ağırlaşır. Bu değişiklikler çocukluktan ergenliğe geçiş, ergenlikten yetişkinliğe geçiş, bekârlıktan evliliğe geçiş, taşınma, ayrılık, iş değişikliği, hamilelik, bir kaza, ölüm ya da doğum olabilir.

Bu korkular ve kaygılar yıllarca farkına varılmadan, bastırılmış olarak kalabilir. Sonra bir gün agorafobikler zi-

hinsel ve duygusal sınırlarına ulaşır, artık kendilerine hâkim olamazlar ve korkuları açık hale gelir.

Agorafobiklerin ayrıca kontrol altına alınamaz, canlı bir hayal güçleri vardır. Gerçeğin çok ötesinde durumlar hayal ederler ve bu değişikliklerle başa çıkamayacaklarını düşünürler. Beyin aktivitelerinin yoğunluğu nedeniyle delirmekten korkarlar. Deli gibi görülmek istemedikleri için bu konuyu başkalarıyla konuşmaya cesaret edemezler. Bunun delilik değil, çok şiddetli yaşanan ve üstesinden iyi gelinememiş bir duyarlılık olduğunu anlamak oldukça önemlidir.

Eğer sen de bu tanıma uyuyorsan yaşadığın şeyin delilik olmadığının ve bunun seni öldürmeyeceğinin farkına varmalısın. Sadece küçükken başkalarının duygularına karşı aşırı açık olmuşsundur ve onların mutluluğu ya da mutsuzluğundan kendini sorumlu hissetmişsindir. Oldukça psişik biri haline gelmişsindir ve başkalarının mutsuzluklarını görmeye başlamışsındır. İşte bu yüzden toplumsal alanlarda başkalarının duygularını ve korkularını hissediyorsun. Senin için en önemli olan şey sorumluluğun gerçek anlamını öğrenmektir. Şu ana kadar hissettiğin sorumluluk tanımı senin için iyi değildir. Sorumluluk tanımı Écoute Ton Corps *(Vücudunu Dinle) öğretilerinden biridir.*

Bugüne kadar karşılaştığım agorafobiklerden çoğunda *muhtaç kişi* karakteri olduğunu söylemiştim. Eğer agorafobinin açıklamasına bakarsan orada ölüm ve delilik korkusu olduğunu görürsün. *Muhtaç kişi* sevdiği biri öldüğünde kendini terk edilmiş hisseder. Daha sonra ölen kişi kim olursa olsun bunu gittikçe daha zor kabul etmeye başlar çünkü her ölüm terk edilme yarasını

azdırır ve bu, agorafobisinin ciddiliğinin artmasına katkıda bulunur. Terk edilme yarasının hâkimiyeti altında olan birinin ölümden daha çok korktuğunu, ihanete uğrama yarası ağır basan birinde ise delirme korkusunun daha güçlü olduğunu söyleyebilirim. İhanete uğrama yarasından beşinci bölümde bahsedeceğim.

Muhtaç anne kaynaşmaya meyilli olduğu için çocuğunun sevgisine muhtaçtır ve çocuğunu çok düşündüğünü ona hissettirebilmek için her şeyi yapar. Başkalarının, özellikle de yakınlarının sevgisi *muhtaç kişi*'lere destek olur. Onların ayakta durmasına yardım eder. *Muhtaç kişi*'lerin bana sık sık, *"Birinin beni sevmediği bir duruma katlanamıyorum, bu durumu değiştirmek için elimden gelen her şeyi yapacağım,"* dediklerine şahit olmuşumdur. *Muhtaç* bir kişi, *"Yeni şeylerden haberdar etmek için beni aramalısın,"* dediğin aslında, *"Beni aradığında kendimi önemli hissediyorum,"* demek istiyordur. Kendini önemli hissetmesi ve başkalarının onu düşündüğüne inanması için muhakkak başka birilerine ihtiyacı vardır, bunu kendi başına yapamaz.

Muhtaç kişi muhtaçlığının yol açtığı sorunlarla karşılaştığında bağımsız olmak ister. Bağımsız olduğuna inanmak *muhtaç kişi*'lerin sık sık gösterdiği bir tepki haline gelir ve kendilerini ne kadar bağımsız hissettiklerini başkalarına söylemekten çok hoşlanırlar. Aslında bu sadece terk edilme yarasını saklamaya ve iyileştirilmediği için onu kötüleştirmeye yarar.

Örneğin *muhtaç* bir kadın ya da erkek bağımsızlığını korumak istediği bahanesiyle çocuk istemeyebilir.

Bu, *muhtaç* bir erkekte çoğunlukla, çocuğu olduğunda eşinin bütün ilgisini alamama korkusunu saklamak için söylenir. *Muhtaç* kadın ise bir çocuğun getirdiği tüm sorumluluklardan boğulacağından korkacaktır. Ne var ki eğer bu kadın çocuk sahibi olursa çocuklarını ona daha muhtaç oldukları küçüklük çağlarında daha çok sevecektir. Bu ona kendisini daha önemli hissettirir. *Muhtaç kişi* bağımsızlıktan çok kendi başına hareket edebilmeyi seçmelidir. Bunu nasıl yapacağını son bölümde anlatacağım.

Muhtaç kişi'nin cinsel hayatındaki tavrı da aynıdır. Seksi çoğunlukla karşısındakine yapışmak için kullanır. Bu durum özellikle kadınlarda görülür. *Muhtaç kişi* bir başkasının kendisini arzuladığını hissettiğinde kendini daha önemli hisseder. Beş tip içinde seksi en çok sevenin terk edilme korkusu yaşayan olduğunu söyleyebilirim. Çoğunlukla seksi partnerinden daha sık isteyecektir ve seksin azlığından yakınanların terk edilme yarası yaşayanlar ve *muhtaç kişi* maskesi taşıyanlar olduğunu sık sık fark etmişimdir.

Muhtaç bir kadın sevişmek istemezse bunu partnerine söylemez. Zevk alıyormuş gibi yapmayı tercih eder çünkü istendiğini hissettiği bir durumdan mahrum kalmak istemez. Kocasının yan odada başka bir kadınla seviştiğini bilmek anlamına gelse de üçlü ilişkiye girmeyi kabul eden kadınlar bile tanıdım. *Muhtaç* bir erkek ise eşinin bir sevgilisi olduğunu bilmiyormuş gibi yapacaktır. Bu insanlar terk edilmektense bu tarz durumların acısını çekmeyi tercih ederler. Normalde

tabii ki bunu daha çok istemezler ama ilişkide olduğu kişiyi kaybetmemek için her şeyi yapmaya hazırlardır.

Bu bölümde daha önce sözü edilen şeylere ek olarak terk edilme yarasının iletişim biçimimizi etkilediği söylenebilir. *Muhtaç kişi*'nin açık bir şekilde iletişime geçmesini ve isteklerini dile getirmesini engelleyen korkuları şunlardır: ağlama ya da bebek yerine konma korkusu, karşısındakinin gideceği korkusu, karşısındakinin onunla aynı fikirde olmaması ve dediği ya da istediği şeyi duymazdan gelmesi korkusu, beklendiği gibi karşılanmama korkusu, başkalarının isteklerine cevap verememe korkusu. Eğer burada bahsedilen korkulardan sende de olduğunu düşünüyorsan şu an bunun senin içinden gelmediğini ve terk edilme yaranın baskın çıktığını fark etmek için iyi bir zaman.

Yemek açısından bakacak olursak *muhtaç kişi* kilo almadan fazla yiyebilir. Genellikle içsel olarak asla yeteri kadar şeye sahip olmadığını düşündüğü için yemek yerken vücudunun aldığı mesaj budur. Vücudu da buna göre hareket eder. İnsanlar az yese de çok yediklerini düşündüklerinde vücut bu mesajı alır ve çok yemiş gibi davranır. Bu insan bu yüzden kilo alacaktır.

Bir önceki bölümde *kaçmaya meyilli kişi*'nin anoreksik olma eğiliminde olduğunu söylemiştim, *muhtaç kişi* ise daha çok bulimik olma eğilimindedir. Gözlemlerim bana bir erkek bulimik olduğunda bunu annesini çok özlediğinden, annesine doymak için bunu yaptığını gösterdi. Bulimia *muhtaç* bir kadında kendini gösterdiğinde ise özlediği kişi daha çok babasıdır. Bu insanlar

için özlemini çektikleri ebeveynin yerine geçecek bir şey olmadığından onların yerine yemeği koyarlar. *Yemek* sık kullandıkları bir kelimedir. Örneğin, *"Çocuğum tüm enerjimi yiyor,"* ya da, *"İşim tüm vaktimi yiyor,"* gibi laflar ederler.

Muhtaç kişi yumuşak gıdaları sert gıdalara tercih edecektir. Genelde doyuran toprağın simgesi olduğu için ekmeği de çok sever. Zevki ve gördüğü ilgiyi uzatmak için, özellikle de başkalarının yanındayken yavaş yiyecektir. Aslında *muhtaç kişi*'ler yalnız yemekten hoşlanmazlar, özellikle de dışarıdayken. Üstelik *bırakmak* kelimesiyle sorun yaşarlar, bu yüzden tabaklarında hiçbir şey bırakmak istemezler. Bu bilinçaltı düzeyde kendini gösteren bir şeydir.

Hastalıklar açısından *muhtaç kişi* çoğunlukla hasta, kuvvetsiz ya da cılız olarak tanınır. Terk edilme yarası çeken insanlarda ortaya çıkabilecek hastalıklar aşağıdakilerdir:

- ASTIM, soluk almanın zor ve yorucu olduğu bir hastalık. Metafizik düzeyinde bu hastalık hastanın ihtiyacı olandan fazlasını aldığını ve geri vermekte zorlandığını gösterir.
- *Muhtaç kişi*'ler aynı zamanda metafiziksel olarak aileyle ilişkili olan BRONŞLARINDA da sıkıntılar yaşayabilirler. *Muhtaç kişi* bronşlarında bir problemle karşılaştığında bu, çok şey beklediği ailesinden yeterince şey alamadığını düşündüğü anlamına gelir. Buna inanmak adına bir sürü numara yapmak

yerine ailesinde bir yerinin olduğunu bilmesi ona iyi gelecektir.

- Kaynaşmaya meyilli psişik yapısı yüzünden *muhtaç kişi* PANKREAS (hipoglisemi ve diyabet) ve BÖBREKÜSTÜ BEZLERİNDE sorunlar yaşayabilir. Sindirim sisteminin tümü zayıftır çünkü fiziksel olarak hiçbir geçerliliği olmasa da yeterince yemediğine inanır. Yeterince beslenememek fiziksel değil duygusal düzlemde hissedilse de ruhani dünyalarının yansıması olan vücutları bu mesajı alır.
- MİYOPLUK da *muhtaç kişi*'lerde sık rastlanan bir hastalıktır. Uzağı görmekte zorlanma gelecek, özellikle de gelecekle tek başına yüzleşme korkusuyla ilgilidir.
- Kurban yanını çok besleyen bir *muhtaç kişi* HİSTERİ'ye kapılabilir. Psikolojide histerik kişinin sütten mahrum bırakılmış ve terk edilmiş bir çocuğa benzediği söylenir. Bu duyguları bu denli şiddetle yaşamasının nedeni işte budur.
- Birçok *muhtaç kişi* DEPRESYON'dan muzdariptir çünkü yaraları canlarını çok yakar ve istedikleri gibi sevilmeyi başaramadıklarını hissederler. Bu ayrıca dikkat çekmenin yollarından biridir.
- *Muhtaç kişi* sık sık MİGREN atakları geçirir çünkü kendisine olduğu kişi gibi davranma izni vermez. "Ben buyum"larını engellerler. Başkalarının onlardan olmasını istediği gibi davranmak için her numarayı yapar ya da sık sık sevdiklerinin gölgesinde yaşar.

– Ayrıca *muhtaç kişiler*'de özel ilgi gerektiren AZ RASTLANAN HASTALIKLAR ya da adına TEDAVİSİ OLMAYAN denen HASTALIKLAR'a sık yakalandıklarını fark ettim. Size tıbbın bir şeyi tedavisi olmayan hastalık diye tanımladığında aslında bilimin HENÜZ ona çare bulamadığını söylemek istediğini hatırlatırım.

Yukarıda bahsi geçen hastalıklara başka tipte yaraya sahip insanlarda da rastlanabilir ama terk edilme yarası çeken insanlarda daha sık görülürler.

Eğer kendinde terk edilme yarası olduğunu düşünüyorsan bu yaranın karşı cinsten ebeveynin tarafından uyandırıldığını ve karşı cinsten herkes tarafından uyandırılmaya devam edeceğini hatırlatmak isterim. Bu yüzden karşı cinsten ebeveyne ya da karşı cinsten insanlara gücenmek tamamen normal ve insanidir.

Burada diğer kitaplarımda söylediğim bir şeyi tekrar etmek istiyorum:

Ebeveynimize gücenmeye (farkında olmadan bile olsa) devam ettiğimiz sürece bu ebeveynle aynı cinsiyetten kişilerle ilişkilerimiz zor olacaktır.

Bunun dışında sana tavsiyem bunu ona sorman, eğer soracak olursan gücendiğin bu ebeveynin de karşı cinsten ebeveyniyle, yani seninle aynı cinsten ebeveyniyle aynı sorunu yaşadığı öğreneceksin. Aynı yaralar nesilden nesile devam eder (bu durum soyaçekim kav-

ramına da bir açıklama getirir) ve ilişkilerimizi gerçek sevginin alanında yaşamadığımız sürece karmanın çarkı durmayacaktır.

Şunu unutma ki herhangi birinin çektiği yaranın ana sebebi kendisine ya da başkalarına yaptığı bir şey için kendisini affedememektir. Kendisini affetmesi zordur çünkü genelde kendisine içerlediğinin farkına bile varmaz. Terk edilme yarası ne kadar güçlüyse kendini o kadar terk ediyorsun (yani kendini yarı yolda bırakıyorsun) ya da başka insanları, durumları ya da projeleri terk ediyorsun demektir. **Kendimiz yaptığımız ve bunu kabul etmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız.** Bu yüzden başkalarına ya da kendi kendimize yaptığımız şeyleri bize gösteren insanları kendimize çekeriz.

Kendimizi ya da başkalarını terk ettiğimizin farkına varmanın bir başka yolu da utançtır. Aslında kendimizi ya da içinde bulunduğumuz tutumumuzu gizlemek istediğimizde utanırız. Başkaları yaptığında suçladığımız davranışlarda bulunduğumuzda utanç duymamız doğaldır. Onlar gibi davrandığımızı fark etmelerini kesinlikle istemeyiz.

Bu yüzden ebeveynlerimizle aramızdaki sorunların tümünü düzeltmemiz önemlidir çünkü onları aynı türden durumları tekrar tekrar oluşturmaktan vazgeçirmeyi ancak bu sayede başarırız. Tıp ve psikoloji alanıyla ilgilenen bilim adamları bile yok edici bazı tutum ya da hastalıkların nesilden nesile geçtiğini ortaya koymuş ve kabul etmiştir. Diyabet, kalp hastalıkları,

kanser, astımın nesilden nesile geçtiği aileler olduğu gibi şiddete meyilli, ensest yaşayan, alkolik aileler de olduğu bilinen bir şeydir.

Eğer kendinde *muhtaç kişi* özellikleri olduğunu düşünüyorsan karşı cinsten ebeveyninin ilgisinin eksikliğini çektiğine inanmıyor da olsan, hatta ondan fazlasıyla ilgi gördüğünü bile düşünüyorsan şöyle bir şey olmuş olabilir: Gördüğün ilgi çekmek istediğin ilgi olmayabilir. Hatta bu ilgiden boğulmuş gibi bile hissetmiş olabilirsin.

Terk edilme yarası yetişkinliğinde de vücudunda olmayı sürdüren büyük oğlumdan bir örnek verebilirim. O üç çocuğum içinde küçükken en çok ilgi gösterdiğimdi çünkü dışarıda çalışmadığım için evde onunla kalabiliyordum. Yine de oğluma göre bunu hak etmediği bazı durumlarda ona çok sıkı ve sert davranıyordum. Onu rahat bırakmıyordum; her yaptığını gözlemliyordum çünkü kendi mükemmeliyet anlayışıma göre ondan mükemmel bir insan yaratmak istiyordum. Bugün böyle bir ilginin onun istediği ilgi olmadığını biliyorum. Bu yüzden terk edilme yarası yaşadı ve gençliğinde bana içerlemesinin de normal olduğunu düşünüyorum. Bugün bu deneyimin onun hayat planının bir parçası olduğunu ve ikimizin de bundan bir şeyler anlamamız gerektiğini fark ediyorum. Terk edilmeyi affetme sürecini yaşayabilmesi için onun benim gibi bir anneye ihtiyacı vardı, ben de babamla aramızdaki sorunları çözebilmem için onun gibi bir

oğula ihtiyaç duyuyordum. Bu konudan ihanetle ilgili bölümde daha fazla bahsedeceğim.

Spiritüel yasalar bize bir insan bir deneyimi sevgi içinde yaşamadığı sürece aynı deneyimi yaşamak için dünyaya tekrar tekrar geleceğini söyler. Dünyaya aynı ruhla döneriz ama oynayacak rolümüz farklıdır. Bu bize önceki hayatlarımızda düzeltmediğimiz şeyleri sonsuza kadar düzeltmek için bir şans verir.

Unutma ki tüm bunlar, sadece terk edilme acısı çeken bir kişi bu yolla yarasının ciddiyeti yüzünden acı çekmekten kurtulacağını düşünerek muhtaç kişi maskesini takmaya karar verdiğinde olur. Bu maske bazen haftada bir kez takılırken bazen de kalıcı olur.

Muhtaç kişi'ye özgü bu davranış biçimleri terk edilme acısını yeniden yaşama korkusu tarafından dayatılır. Yine de kendinde yazdığım tutumlardan bazılarını görürken, diğerlerine sahip olmadığını düşünmen doğaldır. Bir insanın yukarıda bahsedilen tutumlardan hepsine sahip olduğunu düşünmesi neredeyse imkânsızdır. Her yaranın kendine has davranış şekilleri ve içsel tutumları vardır. Her yaraya bağlı bu düşünme, hissetme, konuşma ve tepki verme biçimleri hayatta olan şeylere verilen bir tepkidir. Tepki veren bir kişi dengeli değildir, kalbinin istediğine uygun hareket etmez ve iyi ya da mutlu olamaz. Bu yüzden kendin olduğun ya da tepki halinde olduğun anların farkında olmak

bu kadar önemlidir. Bunun farkına vardığında korkularının seni yönetmesine izin vermek yerine hayatının efendisi sen olabilirsin.

Bu bölümün amacı terk edilme yaranın farkına varmanı sağlamaktır. Eğer bu m*uhtaç kişi* maskesinde kendini görüyorsan hayatın terk edilmelerle dolu olduğunu düşünmek yerine bu yarayı iyileştirmen ve kendin olman gerekiyor. Eğer bu maskeye benzediğini düşünmüyorsan bu olasılığı ortadan kaldırmak için seni iyi tanıyan insanların da bu düşüncede olduğunu teyit etmeni öneririm. Daha önce de söylediğim gibi sadece ufak bir terk edilme yaran olabilir. Böyle bir durumda bu karakteristiklerin sadece birkaçına sahip olursun. Önce fiziksel özelliklere güvenmeni öneririm çünkü kendimizi çok kolay kandırabilmemizin aksine fiziksel bedenimiz asla yalan söylemez.

Eğer bu yaranın çevrendeki başka bir insanda olduğunu düşünüyorsan onu değiştirmeye çalışma. Bunun yerine bu kitapta anlatılanları onun tepkisel tutumlarını daha iyi anlayıp ona daha fazla merhamet duymak için kullan. Eğer bu alana ilgisi varsa senin ona bu kitapta yazılanları kendi kelimelerinle anlatmaya çalışman yerine onun bu kitabı kendi kendine okuması daha iyi olur.

TERK EDİLME yarasının karakteristik özellikleri

Yaranın oluştuğu zaman: Bir ila üç yaş arasında, **karşı cinsten ebeveyne karşı.** Gerçek anlamda besin eksikliği ya da istenen besinin verilmemesi.

Maske: Muhtaç kişi.

Vücut: Uzun, ince, kas yapısı zayıf, güçsüzlük, güçsüz bacaklar, kambur sırt, kollar çok uzun görünür ve vücudun yanından sarkar, vücudun bazı bölümleri sarkık ya da pörsüktür.

Gözler: Büyük, üzgün. İnsanı çeken bakışlar.

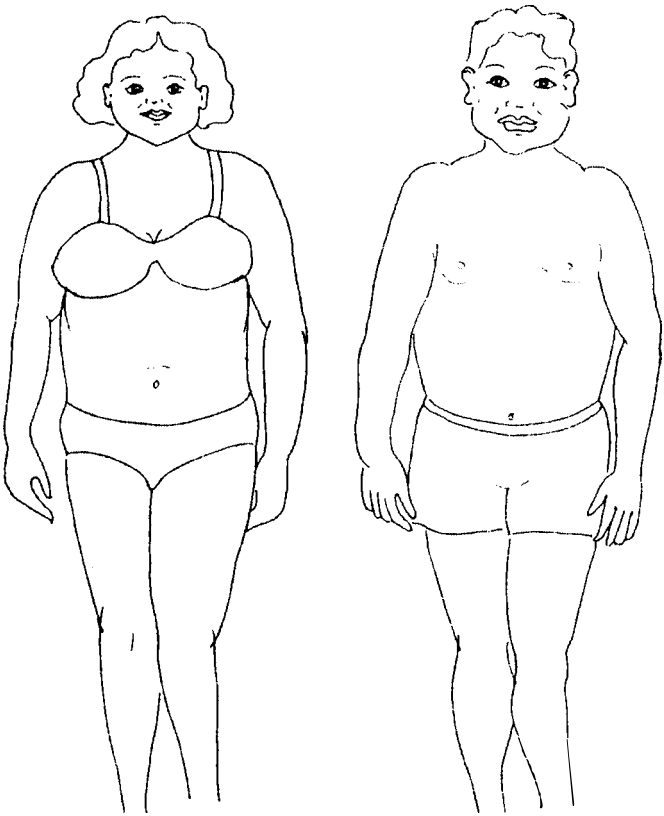
Sözcük dağarcığı: "Yok", "yalnız", "Buna dayanamıyorum", "İnsanlara kendimi ezdiriyorum", "Beni rahat bırakmıyorlar".

Kişilik: Kurban. Kaynaşmaya meyilli. Kendisine ilgi, destek gösterilmesini, özellikle de bir dayanağı olması ihtiyacı. Kendi başına bir şeyleri yapma ya da bir şeylere karar vermekte zorlanma. Öğüt isteme ama onlara her zaman uymama. Çocuk sesli. Kendisine hayır dendiğinde zorlanma (reddedilmeyi kabul etmekte zorlanma). Üzgünlük. Kolayca ağlama. Başkalarına kendini acındırma. Bir gün mutlu, bir gün mutsuz olma. Başkalarına fiziksel olarak yapışma. Psişik. Ünlü. Bağımsızlığını isteme. Seksi sevme.

En büyük korkusu: Yalnızlık.

Yemek yeme biçimi: İştahı açık. Bulimik. Yumuşak gıdaları sevme. Yavaşça yeme.

Yakalanabileceği hastalıklar: Sırt, astım, bronşit, migren, hipoglisemi, agorafobi, diyabet, böbreküstü bezleri hastalıkları, miyopluk, histeri, depresyon, daha fazla ilgi çeken, az rastlanan hastalıklar, tedavisi olmayan hastalıklar.



***MAZOŞİST KİŞİ*'NİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ**
(Aşağılanma yarası)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Aşağılanma

Birlikte "aşağılanma" sözcüğünün ne anlama geldiğine bakalım: kendini aşağılanmış hissetme, kendini küçük düşürme. Bu kelimenin eş anlamlıları da şunlardır: küçük düşme, utanç, hor görülme, rezil olma, alçalma. Bu yara bir ila üç yaş arasında oluşmaya ya da uyanmaya başlar. Burada "uyanmak" kelimesini kullanıyorum, çünkü sana hatırlatırım ki benim teorim doğduktan sonra bunun farkına varmasak da iyileştirmemiz gereken yaralarımızla doğduğumuz gerçeğine dayanıyor.

Bu yarayı iyileştirmek isteyen ruh kendini aşağılayacak bir ya da iki ebeveyn seçer. Bu yara özellikle fiziksel dünyaya, *olmak* ve *yapmak* dünyasına aittir. Çocuğun kendi başına yemek yemeyi, temiz olmayı, kendi başına tuvalete gitmeyi, konuşmayı, dinlemeyi ve yetişkinlerin dediklerini anlamayı öğrenmek gibi fiziksel fonksiyonların geliştiği dönemde uyanır.

Bu yaranın uyanışı çocuğun kirli olduğu, (özellikle de topluluk içinde ya da aile ortamında) bir zarara yol açtığı, kötü giyinmiş olduğu zamanlar gibi zamanlarda ebeveynlerinden birinin ondan utandığını hissetmesiyle olur. Çocuğun fiziksel olarak kendini aşağılanmış, küçük düşmüş, başkalarıyla kıyaslanmış ya da kendisinden utanç duyulmuş hissettiği anda uyanır ve büyür. Kendi kakasıyla oynayıp onu tüm beşiğine yayan ya da başka türlü iğrenç bir şey yapan bir bebek örneğini ele alalım. Bebeğin yarası, annesinin "küçük domuzcuk"la ilgilenirken neler olduğunu babasına anlattığını duymasıyla uyanır. Çok küçük olmasına rağmen bebek ailesinin ondan iğrendiğini anlayıp kendini utanmış ve aşağılanmış hissedebilir.

Altı yaşındayken bir manastırda yatılı öğrenci olduğum zamanı hatırlıyorum. Büyük bir yatakhanede beraber uyuyorduk ve küçük bir kız yatağa işerse rahibe onu ertesi gün elinde lekeli çarşafıyla sınıf sınıf dolaşmak zorunda bırakıyordu. Rahibe onu bu şekilde utandırıp küçük düşürerek aynı şeyin bir daha gerçekleşemeyeceğini umuyordu. Oysa hepimiz tersinin geçerli olduğunu çok iyi biliyoruz. Bu tarz bir aşağılanma, durumu daha da kötüleştirir. İyileştirmesi gereken bir aşağılanma yarası olan ve böyle bir deneyim yaşayan her çocuğun yarası ciddileşecektir.

Cinsellik de fazla miktarda potansiyel aşağılanma içerir. Örneğin bir anne oğlunu mastürbasyon yaparken basar ve, "Seni gidi domuz, utanmıyor musun? Böyle yapmamalısın!" diye bağırırsa oğlan kendini küçük

düşmüş ve utanmış hisseder, daha sonra da cinsellik alanında sorunlar yaşar. Eğer bir çocuk ebeveynlerinden birini çıplak yakalarsa ve ebeveyninin saklanmaya çalışmasından bundan rahatsızlık duyduğunu hissederse insanın vücudundan utanması gerektiğini düşünür.

Bu yara bir ila üç yaş arasında yaşanan şeylere göre farklı alanlarda görülebilir. Bir çocuk ebeveyni tarafından çok kontrol edildiğini hisseder ve fiziksel olarak istediği gibi hareket edip tepki veremediğini düşünürse kendini aşağılanmış hisseder. Örneğin bir ebeveyn misafirlerin gelişinden hemen önce misafirlik kıyafetleriyle çamurun içinde oynamaya gittiği için çocuğuna kızıp ona ceza verir. Eğer ebeveynleri bu olayı misafirlerin önünde anlatırsa çocuğun utancı daha da artar. Bu tavırları yüzünden çocuk ailesinin kendisinden iğrendiğini düşünebilir. Bu yüzden kendini aşağılanmış hisseder ve davranışından utanır. Yine de bu yaraya sahip insanlar küçüklüklerinde ve gençliklerinde kendilerine yasaklı şeyleri yaptıklarını sık sık anlatırlar. Sanki aşağılanmak için kendilerine olanak tanıyor gibidirler.

Belirli cinsiyetten bir ebeveyn ya da onu temsil eden kişiyle yaşanan diğer dört yaranın aksine, **aşağılanma yarası daha çok anneyle yaşanır.** Eğer kontrolü elinde tutan babaysa ve çocuğa nasıl temiz olunacağı gibi şeyleri göstererek annenin rolüne bürünmüşse bu yara babayla da yaşanabilir. Ayrıca aşağılanma yarası cinsellik ve temizlik alanında anneye bağlıyken, eğitim

ve söz dinleme gibi alanlarda babaya bağlı olabilir. Bu durumda iki ebeveynle de bu sorunlar düzeltilmelidir.

Aşağılanma yarası yaşayan çocuk kendine *MAZOŞİST KİŞİ* maskesi yaratacaktır. Mazoşizm acı çekmekte tatmin bulan, hatta ondan zevk alan kişinin tavrıdır. Çoğunlukla farkına varmadan acı ve aşağılanma yaşayacağı durumları arar. Başkası ona bir şey yapmadan kendine zarar ya da ceza vermeye çalışır. *Mazoşist kişi*'nin yaşayabileceği aşağılanma ya da utancın *olma* ve *yapma* alanında ortaya çıktığını söylesem de diğerlerinin ondan olmasını istediği gibi *olmak* için yerle göğü birbirine katabilir; ama aşağılanma yarasını açığa çıkaracak olan onun yaptığı ya da yapmadığı, sahip olduğu ya da olmadığı şeydir. Ayrıca *yapılan* ve *sahip olunan* şeylerin bu yarayı telafi edecek yollar haline geldiğini de gözlemledim.

Şu andan itibaren *mazoşist kişi* terimini kullandığımda aşağılanma acısı çeken ve aşağılanmayla özdeşleştirdiği acıları çekmemek için *mazoşist kişi* maskesi takan kişiden bahsettiğim aklında olsun.

Daha önceki bölümlerde yazdığım bir şeyi tekrarlamak istiyorum. Bir insan aşağılanma yarası ortaya çıkmadan da utanç duyduğu ya da aşağılandığı bir durum yaşayabilir. Öte yandan *mazoşist* biri reddedilme deneyimi yaşadığında kendisini reddedilmiş değil, aşağılanmış hissedebilir. Kitapta sözü edilen beş karakterin de, özellikle başkalarının onlara yaşatmasından korktukları şeyleri başkalarına yaparken yakalandıklarında

utanç hissettiği doğrudur. Yine de aşağılanma yarası olan kişi bu duyguyu en sık yaşayan olacaktır.

Şimdi utanç ile suçluluk arasındaki farkı açıklamak istiyorum. Yaptığımız ya da yapmadığımız bir şey yüzünden kötü olduğumuz düşünüldüğünde kendimizi suçlu hissederiz. Yaptığımız şeyde haksız olduğumuzu hissettiğimizde ise utanırız. Utancın karşıtı olan duygu gururdur. Bir insan kendinden gurur duymuyorsa kendinden utanıyordur, kendini suçluyordur ve saklanmak istiyordur. Bir insan utanç duymadan kendini sorumlu hissedebilir ama kendini sorumlu hissetmeden utanç duyamaz.

Mazoşist kişi maskesine uygun fiziğe sahip kişiler sık sık kendisini kirli, kalpsiz, domuz gibi biri olarak hisseder ve kendisini başkalarından düşük seviyede görür. Utanç duyduğu koca bir vücudu vardır. Kocaman olmakla kaslı olmak arasında fark vardır. Bir kişi "normal" kilosundan yirmi kilo fazla olup yağlı olmayabilir. Bu kişi daha çok güçlü bir vücuda sahiptir. *Mazoşist kişi* ise yağ fazlası nedeniyle iri bir vücuda sahiptir. Vücudu yuvarlaktır, geniş olduğu kadar derin de gözükür. Bunu onu sırttan gördüğümüzde bile fark edebiliriz. Kaslı biri ise derin değil geniş vücutludur ve sırttan iri olduğunu belli etmez. Bu tanım kadınlara da erkeklere de uymaktadır.

Eğer vücudun karın, kalçalar ya da göğüs gibi tek bir bölümü geniş ve yuvarlaksa bu o kişide aşağılanma yarasının daha az önemli olduğu anlamına gelir. *Mazoşist kişi* maskesinde şu özellikleri de sayabiliriz: Kısa boylu,

yağlı ve bombeli bir ense, ensede, boyunda, çenede ve pelviste gerginlik. Çoğunlukla yuvarlak bir suratı vardır, gözleri ise bir çocuğunki gibi açık ve naiftir. Bu özelliklerin hepsine sahip birinin yarası daha ağır demektir.

Bu yaranın tanınması en zor yara olduğunu fark ettim. Yüzlerce *mazoşist* ile, özellikle de kendini belli eden aşağılanma yarası olan kadınlarla çalıştım. Aralarından birçoğunun utanç duyduklarını ya da kendilerini aşağılanmış hissettiklerini itiraf etmeleri için bir yıla yakın zaman geçmesi gerekti. Eğer vücudunda *mazoşist kişi*'nin özelliklerinin olduğunu düşünüyorsan şaşırma ve kendine bunu kabul etmek için gerektiği kadar zaman ver. Hızlı gitmeyi sevmemek de zaten *mazoşist kişi*'nin özelliklerinden biridir. Gerekli olduğunda bile hızlı hareket etmek onun için zordur ve başkaları kadar hızlı olamadığı için utanç duyar, örneğin yürürken. Kendisine kendi hızında gitme izni vermeyi öğrenmelidir.

Çoğu insanda *mazoşist kişi* maskesini tanımak zordur çünkü kilolarını kontrol etmekte başarılıdırlar. Eğer kolay kilo almaya meyilli biriysen ve yediklerine dikkat etmediğinde vücut hatların kolayca yuvarlaklaşıyorsa, sende de aşağılanma yarası olabilir ama şu anda bu yara saklıdır. Kendini kontrol etmeni sağlayan bu sertlik kitabın altıncı bölümünde anlatılacaktır.

Mazoşist kişi sağlam görünmek istediği ve artık başkasının kontrolünde olmamayı arzuladığı için her şeyi yapabilir gibi görünür ve üzerine çok yük alır.

Daha fazla şeyi sırtlanabilmek için geniş bir sırta sahip olmasının nedeni de budur. Eşini mutlu etmek için kayınvalidesinin kendi evine taşınmasını kabul eden bir kadını ele alalım. Kısa süre sonra kayınvalide hastalanır ve kadın kendini ona bakmak zorunda hisseder. *Mazoşist kişi*'nin kendini başkasına bakmak zorunda olduğu durumlara sokma konusunda belirli bir yeteneği vardır. Gitgide kendini unutur. Daha çok şey sırtlandıkça daha çok kilo alır.

Mazoşist kişi başkaları için her şeyi yaptığı zamanlarda aslında kendine zorluklar ve zorunluluklar yaratmak ister. Başkalarına yardım etmek için harcadığı zamandan utanç duymayacağına inanır ama çoğunlukla başkalarına kendini kullandırdığı için kendini aşağılanmış hisseder. Yaptığı tüm bu şeylerin nadiren değerinin anlaşıldığını hisseder. Birçok *mazoşist* kadının *uşak* olmaktan bıktığını söylediğini işitmişimdir. Bundan şikâyet ederler ama aynı şekilde davranmaya da devam ederler, çünkü zorunluluklarını kendileri yarattıklarının farkına varmazlar. "Otuz yıllık üstün hizmetlerimden sonra yönetim beni çöp gibi kapının önüne koydu!" gibi laflar da duymuşumdur. Sadık olduklarını düşünen bu tarz insanlar kendilerini takdir edilmiş hissetmezler. Ayrıca böyle bir cümledeki aşağılanmayı görmek de ilginçtir. Mazoşist olmayan biri daha çok, "Otuz yıllık üstün hizmetlerimden sonra benimle yollarını ayırdılar," gibi bir şey diyecektir.

Mazoşist kişi **başkaları için her şeyi yaparak kendisini küçülttüğünün ve bunu kendi başlarına ya-**

pamayacaklarını hissettirerek onları aşağıladığının farkında değildir. *Mazoşist kişi*'nin yardım ettiği kişiye aile üyelerinin ya da arkadaşlarının önünde o kişinin kendisi olmadan hiçbir şey yapamayacağını söylediği bile olur. Yardım ettiği kişi böylece iki kat aşağılanmış olacaktır.

Bu kişinin yakınlarının hayatında bu denli büyük bir alan kaplamaya ihtiyacının olmadığını anlaması sonsuz öneme sahiptir. Ne var ki bu kadar yer kapladığının farkında değildir çünkü çoğu defa bunu üstü kapalı biçimde yapar. Vücudunun bu kadar yer kaplamasının nedeni budur. Birinin hayatında alması gereken yere göre kilo alır. Vücudu bu inancını yansıtmak için vardır. *Mazoşist kişi* özel ve önemli biri olduğunu varlığının en derininde hissederse bunu başkalarına kanıtlama ihtiyacından kurtulur. Bunun farkına varınca vücudunun da bu kadar yer kaplaması gerekmeyecektir.

Çok kontrolcü görünür ama bu kontrol esas olarak yakınlarından ya da kendinden utanmamak içindir. Bu tarz kontrolcülük, ihanet yarasını anlatacağım bölümdeki kontrolcülükten farklıdır. Mesela *mazoşist* anne çocuklarının ve eşinin kıyafetlerini, görünüşünü ve temizliğini kontrol etmek isteyecektir. Bunu başaramazsa da bir anne olarak kendisinden utanacaktır.

Mazoşist erkek ya da kadın çoğu zaman annesiyle kaynaşma içinde olduğundan onu utandırmamak için her şeyi yapacaktır. Bilinçdışı ve istemsiz bir şekilde gerçekleşse de bunun *mazoşist kişi* üzerinde büyük bir hâkimiyeti vardır. Annesini taşıması gereken ağır bir

yük olarak görür ve bu ona sağlam bir sırt oluşturması için iyi bir sebep sunar. Bu hâkimiyet bazen annesinin ölümünden sonra bile devam eder. Bu ona utanç verse de *mazoşist kişi* annesinin ölümünde genellikle kendini rahatlamış ve özgürleşmiş hisseder çünkü annesinin özgürlüğünü elinden almasına izin vermiştir. Bu his yalnızca aşağılanma yarası iyileşmeye başladığında hafifleyecektir.

Diğerleri ölen anneleriyle o denli iç içe geçmişlerdir ki özgürleşmiş hissetmek yerine güçlü bir agorafobi krizine kapılırlar (agorafobinin tanımı için altmış dokuzuncu sayfaya bakabilirsin). Ne yazık ki bu insanlar çoğunlukla depresyon tedavisi görürler. Doğru hastalık için tedavi görmedikleri için iyileşmeleri uzun zaman alır. Depresyon ile agorafobi arasındaki farkı *Aime-toi* (Kendini Sev) adlı kitabımda detaylı olarak anlattım.

Mazoşist kişi gerçek ihtiyaçlarını ve aslında neler hissettiğini söylemekte zorluk çeker çünkü genç yaşından itibaren utanç duyma ya da başkasını utandırma korkusuyla konuşmaya cesaret edemez. Bir *mazoşist*'in ebeveynleri ailede olan bitenin yabancıları ilgilendirmediğini ve bu konuda konuşmaması gerektiğini sık sık söyler. Her şeyi kendine saklamalıdır. Utanç verici durumlar ya da aile üyelerinin utandığı şeyler sır olarak saklanmalıdır. Mesela hapisteki bir amcadan, psikiyatri kliniğine yatan bir akrabadan, homoseksüel bir ağabeyden ya da intihar etmiş bir aile üyesi gibi şeylerden söz edilmez.

Bir adam bana küçükken annesinin cüzdanından para çaldığı için annesini ne kadar üzmüş olduğundan utanç duyduğunu anlatmıştı. Çocukları için kendinden bir sürü şeyi esirgeyen bir anneye bunu yapmak onun için kabul edilemez bir şeydi. Bundan kimseye bahsetmemişti. Gizlenen böyle yüzlerce küçük sır olduğunu düşünürsek bu adamın neden boynunda baskı hissettiğini ve ses problemleri yaşadığını kolaylıkla anlayabiliriz.

Bazı insanlar benimle gençliklerinde anneleri en temel şeylerden bile mahrumken bir şeyler arzuladıkları için utanç duyduklarını paylaştılar. Bu arzulardan bahsetmeye cesaret edememişlerdi, özellikle de annelerine anlatamamışlardı. Genelde *mazoşist kişi* kendi istekleriyle ilişki içinde bile olmayı bıraktığı bir noktaya gelir çünkü annesini mutsuz etme riskini almak istemez.

Mazoşist kişi genelde aşırı duyarlıdır ve en küçük şey bile ona dokunur. Bu yüzden başkalarını yaralamamak için elinden gelen her şeyi yapar. Biri, özellikle de sevdiği biri kendini mutsuz hissettiğinde bundan sorumlu olduğunu düşünür. Bir şey demesi veya dememesi gerektiğini ya da yapması gereken bir şey olduğunu düşünür. Başkalarının ruh haline böylesine duyarlı olduğu için kendi ihtiyaçlarını dinlemediğinin farkına varmaz. *Mazoşist kişi* beş tip arasından çoğu zaman ne istediğinin farkında olsa da kendi ihtiyaçlarına en az kulak verendir. Bunları dinlemediği için acı çeker, bu da aşağılanma yarasını ve *mazoşist* maskesini besler. Kendini yararlı hissetmek için her şeyi yapar. Bu,

yarasını saklamasının ve aşağılanma hissetmediğine kendini inandırmasının bir yoludur.

İşte bu yüzden *mazoşistler* çoğu zaman kendileriyle dalga geçerek başkalarını güldürme yetenekleriyle tanınırlar. Olayları anlatırken çok etkileyicidirler ve onları komikleştirmenin bir yolunu bulurlar. İnsanları güldürmek için kendilerini hedef tahtası olarak kullanırlar. Bu kendilerini farkına varmadan aşağılamanın, küçük düşürmenin bir yoludur. Kimse kendisini güldüren bu kelimelerin ardında utanç duyma korkusunun yattığını tahmin edemez.

En küçük bir eleştiri bile *mazoşist kişi*'nin kendini utanmış ve küçük düşmüş hissetmesine yeter. Ayrıca kendini küçük düşürmekte de ustadır. Kendini aslında olduğundan daha küçük, daha önemsiz görür. Başkalarının kendisini özel ve önemli biri gibi gördüklerini anlayamaz. *Ufak* kelimesini sık sık kullanır. Örneğin, "Benim için küçük bir zaman aran var mı?" ya da "Benim küçük kafam," ya da "Küçük bir fikrim var" veya "küçücük" gibi şeyler söyleyeceklerdir. Yazıları küçüktür, küçük adımlar atarlar, küçük arabalar, küçük evler, küçük eşyalar, küçük lokmalardan hoşlanırlar. Eğer *mazoşist* tanımına uyduğunu düşünüyorsan ama bu kelimeleri kullandığının farkında değilsen çevrendeki insanlardan seni izlemelerini ve dinlemelerini istemeni öneririm. Genelde insan kendisini gerçekten tanıyan son kişidir.

Mazoşist kişi büyük kelimesini kullandığında bunu kendini aşağılamak ve küçük düşürmek için kullanır.

Mesela yemek yerken üstüne bir şey döktüğünde (ki bunu sık sık yapar), "Ne kadar kocaman bir domuzun ben," der ya da böyle düşünür. Bir gün bir davette *mazoşist* bir hanımla birlikteydim. İyi giyimliydi ve en güzel mücevherlerini takma cesaretini göstermişti. Ben giydiklerine iltifat edince beni şöyle yanıtladı: "Kocaman bir zengin gibiyim, değil mi?"

Aşağılanma yarası taşıyan kişi çoğu zaman başkalarının suçunu yüklendiğinden kendini her şey için suçlar. Bu onun iyi biri olma yoludur. *Mazoşist* bir erkek bana eşinin bir konuda kendini suçlu hissettiği durumlarda suçun aslında kendisinde olduğuna kolaylıkla kandığını söylemişti. Örneğin kadın ona alınacak şeylerin listesini vermişti ama her hafta düzenli olarak alınan bir şeyi listeye yazmayı unutmuştu. Adam eve o şeyi almadan döndüğündeyse karısı ona, *"Neden bunu almayı düşünemedin? Her hafta ondan aldığımızı biliyordun!"* demişti. Adam kendini suçlu hissetmiş ve bunu düşünemediği için kendini suçlamıştı. Eşinin ona, "Bunu listeye koymayı unutmuşum," demesine rağmen onu almayı düşünmediği için kendisine kızmıştı.

Aynı şekilde davranan başka bir kadından da bir örnek vereyim. Eşi araba kullanırken ikisi aralarında konuşuyorlarmış. Eşi ona cevap vermek için kadına bakınca direksiyonuyla yanlış bir hamle yapmış. Sonra da eşini dikkatini dağıtmakla suçlamış. Böyle olaylar olduğunda ondan özür dilemesi gerektiğini hissediyormuş. Onunla kocasının dediğinin doğru olup olmadığı ve özür dilemesine gerek olup olmadığı hakkında karar

vermeye çalışırken aslında gerçeğin böyle olmadığını ama eşi onu suçladığı için kadın da kendisinin suçlu olduğuna inandığının farkına vardı.

Bunlar *mazoşist kişi*'nin suçlu olmadığı halde nasıl suçu üstüne aldığını ve kendini suçladığını çok iyi gösteren örneklerdir. Suçu üzerine almak ve özür dilemek hiçbir şeyi çözmez, çünkü böyle bir durum her başına geldiğinde kendisini suçlamaya devam edecektir.

Başkalarının bize kendimizi suçlu
hissettirmeyeceğini
anımsamamız önemlidir,
çünkü suçluluk yalnızca içimizden gelir.

Mazoşist kişi çoğu zaman sevdiği ve yakınında olan kişilere karşı kendini güçsüz hisseder. Kendini suçlattığında (bu tepkiyi istemeden üzerine çeker) kendini korumak için ne diyeceğini bilemediğinden sessiz kalır. Kendini suçlar. Bu durumu terk etmesine neden olacak kadar acı çekebilir. Sonra ortalığın durulması için gerekçeler, açıklamalar üretmeye çalışır. Kendini suçlu gördüğü için durumu düzeltmesi gerekenin kendisi olduğuna inanır. Sadece mazoşistler kendini suçlu hisseder demek istemiyorum. Bu beş kişilik tipinin hepsi farklı nedenlerden dolayı kendilerini suçlu hissedebilirler. Mazoşist ise kendini kolayca aşağılanmış hissedeceğinden daha çok şey yapacak ve daha da suçlu olduğuna inanacaktır.

Mazoşist kişi için özgürlük çok önemlidir. Özgür olmak onun için kimseye hesap vermemek, kimse tarafından kontrol edilmemek ve istediği şeyi istediği zaman yapabilmek demektir. *Mazoşist kişi* gençliğinde kendini çoğunlukla özgürleştirilmiş hissetmez, özellikle de ebeveynleri tarafından. Örneğin bu ebeveynler onun görmek istediği arkadaşlarıyla görüşmesi, istediği zaman dışarı çıkması gibi şeylere izin vermeyebilirler ve ona diğer çocuklara bakmak gibi evde yapması gereken sorumluluklar yükleyebilirler. Şunu da belirtmeliyim ki bu sorumlulukları çoğu zaman kendisi yaratma eğilimindedir.

Kendini özgür hissettiğinde ve kimsenin ona engel olmadığını hissettiğinde bu hoşuna gider ve hayatını dolu dolu yaşar: Artık sınırları yoktur. O anda hayatının birçok alanında *aşırıya* kaçar. Aşırı yer, aşırı miktarda yiyecek alır, aşırı miktarda yemek pişirir, aşırı içer, aşırı çaba harcar, aşırı derecede yardım etmek ister, aşırı çalışır, aşırı harcar, aşırı şeye sahip olduğunu düşünür, aşırı konuşur. Böyle bir davranış biçimine geçtiğinde kendinden utanır çünkü başkalarının bakış ya da yorumlarının onu küçük düşürdüğünü hisseder. Bu yüzden sınırlarının olmamasından çok korkar çünkü cinsel ya da sosyal hayatında, alışveriş, dışarı çıkma gibi etkinlikler ya da başka şeylerde utanç verici şeyler yapacağına inanmıştır. Ayrıca sadece kendisiyle ilgilenirse başkalarına yardımının dokunamayacağını düşünür. Bu onun daha gençken başkalarıyla ilgilenmeyi reddettiği için yaşadığı aşağılanmanın uyanmasına neden olur.

İşte bu yüzden *mazoşist kişi*'nin vücudunda çok fazla bloke olmuş enerji vardır. Eğer ihtiyaç duyduğu gibi utanç ya da suçluluk duygusu olmadan özgür olmayı başarabilirse enerjisindeki tıkanıklığı gidereceği için vücudu incelir.

Mazoşist kişi'nin en büyük korkusu bu yüzden özgürlüktür. İstediği kadar özgür olmakla başa çıkamayacağına inanmıştır. O yüzden bilinçsiz olarak bu kadar özgür olmamak için çabalar, çoğu zaman da özgür olmasını kendi kendine engeller. Kendisi için karar verdiğinde başkaları tarafından kontrol edilmeyeceğini düşünür ama verdiği kararlar çoğunlukla istediğinin tam tersi sonucu getirir, yani kendine daha çok kısıtlama ve sorumluluk yaratır. Sevdiği insanlarla ilgilenmeyi istediği zaman özgürlüğünü garanti altına aldığını düşünür çünkü buna karar veren kendisidir, ama aslında kendi kendini hapseder. İşte birkaç örnek:

- Bir adam istediği kadar kadınla birlikte olmakta özgür olduğunu düşünür ama bu yüzden hepsini birden görebilmek ve hiçbirinin diğerinin varlığından haberi olmamasını sağlamak için zaman yönetiminde bir sürü sorun yaşar.
- Bir adam kontrolcü eşiyle yaşadığı evde kendini bir hapishanede gibi hisseder. Oradan kaçabilmek için iki üç ek işte birden çalışır. Özgür olduğuna inanır ama aslında eğlenmek ve çocuğuyla zaman geçirmek gibi bir özgürlüğü kalmamıştır.

– Bir kadın yalnız yaşıyordur ve özgür olabilmek için kendi evini satın alır. Ama artık özgür olmak için zamanı kalmamıştır çünkü bütün tadilatlarla kendisi ilgilenmelidir.

Mazoşist kişi'nin bir alanda kendini özgürleştirmek için yaptığı şeyler başka bir alanda onu kapana kıstırır. Ayrıca günlük hayatında ihtiyacına uymayan bir sürü şey yapmaya kendini zorlayacak sayısız durum yaratır.

Mazoşist kişi'nin bir diğer özelliği de başkasına ceza verdiğini düşünürken kendini cezalandırmasıdır. Bir kadın bana arkadaşlarıyla sık sık dışarı çıktığı ve onunla fazla zaman geçirmediği için kocasıyla kavga ettiklerini anlattı. Bu tartışmaları kocasına, *"Eğer benden memnun değilsen kapı orada!"* diyerek bitiriyormuş. O da hızla paltosunu alıp çıkıyormuş. Kadın da bir kez daha yalnız kalıyormuş. Kocasını cezalandırdığını düşünürken yalnız kalarak aslında kendisini cezalandırıyordu, kocası da dışarı çıkmaktan mutluluk duyuyordu. İşte insanın mazoşist tarafını beslemesinin iyi bir yolu.

Mazoşist kişi ayrıca başkası yapmadan önce kendini cezalandırmakta da oldukça beceriklidir. Bu başkalarının vurdukları canını daha az acıtsın diye kendisine ilk kırbacı yine kendisinin vurması gibidir. Bu durum özellikle bir şeyden utandığı ya da başka biri karşısında utanç yaşayacağı korkusuna kapıldığında gerçekleşir. Kendini mutlu etmekte o kadar zorlanır ki bir aktivitede ya da birinin yanında eğlendiğinde zamanının çoğunu bundan keyif aldığı için kendini suçlayarak geçirir. *Ma-*

zoşist kişi iyi şeylerden yararlandığının düşünülmemesi için elinden gelen her şeyi yapar. Kendini bu yüzden suçladıkça vücudu bundan faydalanır, yani kilo alır.

Genç bir anne bir gün bana, *"Vaktimi, keyif yapmaya zamanım kalmasın ya da yaptığım şeyden keyif almayayım diye ayarladığımı fark ettim,"* demişti. Ayrıca akşamları eşi ve çocukları bir televizyon programına bakarken kendisinin de bazen onu seyretmek için yaptığı işi bıraktığını eklemişti. Program ilgisini çektiğinde ona bakmak için ayakta duruyordu. Kendine oturacak kadar bile zaman tanımıyordu, çünkü bu ona göre tembellikti; yani iyi bir anne olmadığı anlamına geliyordu. *Mazoşist kişi*'ler için görev kavramı çok önemlidir.

Mazoşist kişi kendini sıklıkla iki kişi arasında aracılık yaparken bulur. Başkaları için tampon görevi görür, bu da kendisine bir koruma bariyeri yaratmak için iyi bir nedendir. Birçok durumda günah keçisi rolünü üstlenir. Örneğin *mazoşist* bir anne çocuklarına sorumluluk almayı öğretmek yerine çocuklarıyla babası ya da öğretmeni arasına girecektir. *Mazoşist kişi* işte herkesin mutlu olması adına her şeyi ayarlamak için araya girmek zorunda hissedeceği bir pozisyonu tercih edecektir. Yoksa hiçbir şey yapmadığı için kendini suçlayacaktır, çünkü başkalarının mutluluğundan kendini sorumlu hisseder.

Omuzlarına ve sırtına çok şey yüklediği için bunu vücudunda da görebiliriz. Sırtında sorunlar olacaktır ya da omuzları gitgide daha çok yükselecektir.

Mazoşist kişi'nin artık üzerine daha fazla yük alamadığı anı vücudunda da fark edebiliriz. Sanki derisi olabilecek en üst seviyede gerilmiştir ve artık yeri kalmamış, vücudunda sıkışmıştır. Durum böyle olduğunda çok sıkı kıyafetler giyer. Kuvvetli bir nefes alsa sanki giysileri yırtılacak gibidir. Eğer sen de bu durumdaysan vücuduna aşağılanma yaranı tedavi etme zamanının geldiğini söylemeye çalış, çünkü artık daha fazla yük alacak halin kalmamış demektir.

Giyim tarzları aksini düşündürse de dış görünüş onlar için önemlidir. Aslında güzel giysileri ve iyi görünmeyi çok severler ama acı çekmeleri gerektiğini düşündükleri için kendilerine bu izni vermezler. Bir *mazoşist* yağlarını çok gösterecek sıkı bir kıyafet giydiğinde bu yarasının daha önemli olduğu anlamına gelir. Böylece kendisine daha çok ızdırap çektirir. Kendine üstüne ve zevkine uyan, kaliteli, güzel giysiler alma izni verdiğinde yarasının iyileşmekte olduğunu anlarız.

Mazoşist kişi onu aşağılayacak durumları ya da kişileri üzerine çekme konusunda beceriklidir. İşte birkaç örnek:

- Çok içtiği için toplum içinde onu rezil eden bir adamı kendine çeken bir kadın.
- Sürekli gözünün önünde başka kadınlarla flört eden bir adamı kendine çeken bir kadın.
- Özellikle iş arkadaşlarının yanında kaba olan bir kadını kendine çeken bir adam.

- İdrarını tutamaması ya da âdet kanamasının fazla olması yüzünden kıyafetlerini kirleten bir kadın.
- Toplum içinde yemek yerken sık sık üstüne bir şey döken bir kadın ya da adam; erkekse kravatına kadınsa göğsüne reçel döken iki kişi. Kadın göğüsleri kocaman olduğu için yemek yerken kendisine sorun çıkardıklarını söyleyecektir. Yarasını ortaya çıkaracağı için utanç verici ya da aşağılayıcı durumlara girmek istemez. *Mazoşist* kadınların onlarla yemek yerken bana kaç kez, *"Ne kadar pasaklıyım böyle! Yine üstümü kirlettim!"* dediğini duymuşumdur. Lekeyi temizlemeye uğraştıkça onu daha da büyütüyor gibidirler.
- İşten atılan ve işsizlik sigortasına başvurmak için sıraya giren bir adam sık sık bu sırada eski bir iş arkadaşını ya da başka bir tanıdığını görür. Ondan saklanmaya çalışır.

Yukarıda anlatılan durumlarda sadece aşağılanma yarası çeken insanlar kendilerini anlattığım gibi hissederler. Başka biri aynı durumda kendini reddedilmiş, terk edilmiş, ihanete ya da adaletsizliğe uğramış hissederdi.

Bu yüzden sana acı çektirenin yaşadığın şey değil, iyileşmemiş yaraların yüzünden bunlara verdiğin tepkiler olduğunu aklında tutman önemlidir.

İğrenme *mazoşist kişi*'nin sık sık yaşadığı bir duygudur. Kendi kendini iğrendirir ya da başkaları ondan iğrenir. Sık sık iğreneceği durumlar yaratır ve verdiği ilk tepki iğrendiği kişiyi reddetmektir. Ebeveynlerinden iğrenen birçok erkek ve kadın *mazoşist* ile karşılaştım: pis, aşırı şişman, tembel ya da kaba bir anne; hiç durmadan sigara içen ve kötü kokan alkolik bir baba ya da sürekli tekinsiz arkadaşları ya da başka kadınlarla gezen bir baba. Bu insanlar çocukken bile arkadaşlarını evlerine davet etmek istemezler, bu da başkalarına göre arkadaş edinme şanslarını azaltır.

Mazoşist kişi'nin kendi ihtiyaçlarını anlamakta ne denli zorluk çektiğini gösteren bir şey de kendisi için yapmadığı şeyleri sık sık başkaları için yapmasıdır. İşte birkaç örnek:

- Kendi evinde bunu yapmaya vakit bulamadığı halde oğluna evini boyamasında yardım eden bir adam.
- Misafirleri için etrafı sıkıca temizleyen ama her ne kadar evinin temiz ve düzenli olmasını istese de bunu yalnızken yapmayan bir kadın. Bu kadın kendisinin yeterince önemli olmadığını düşünüyordur.
- İyi giyinmekten hoşlanan ve başkalarının önünde iyi giyinen, yalnızken ise eski püskü şeyler giyen bir kadın. Eğer biri evine habersiz gelirse böyle görünmekten utanacak ve bir yerlere saklanmak isteyecektir.

Tüm yaralarda olduğu gibi insan bu yaradan muzdarip olduğunun da farkında değildir çünkü bu yarayla ilişkilendirdiği acıyı çekmekten çok korkmaktadır. *Mazoşist kişi* saygıdeğer olmak için elinden geleni yapar. *Değerli olmak* ve *değersiz olmak*, sık kullandığı kelimelerdir. Kendini sıklıkla değersiz görür: sevmeye değer olmayan, tanınmaya değer olmayan gibi. Kendini böyle gördüğü anda zevk almayı değil acı çekmeyi hak ettiğini düşünür. Tüm bunlar çoğunlukla o farkında olmadan gerçekleşir.

Mazoşist kişi cinsellik alanında hissettiği utanç yüzünden genelde zorluklarla karşılaşır. Çocukların cinsel eğitiminde kullanılan tüm tabularla birlikte kolay utanan birinin günah, ucuzluk, kirlilik gibi cinselliğe bağlanan özelliklerden etkilenmesi son derece doğaldır.

Evlenmemiş bir anneden doğan bir çocuğu ele alalım. Eğer bu çocuk bir *utanç çocuğu* olarak görülüyorsa bu yara onda küçük yaşta oluşur ve büyüdüğünde bu yarayı daha derin hisseder. Bu insan ana rahmine düştüğü andan itibaren cinsellikle ilgili yanlış bir fikre sahip olacaktır. Cinselliğin günümüzde eskisine göre çok daha özgür olduğunu biliyorum ama bunun seni kandırmasına izin verme. Günümüzde gitgide daha fazla genç normal ve keyifli bir cinsel hayat yaşamalarını engelleyecek şekilde obeziteyle boğuşuyor. Nesilden nesile aktarılan bu cinsel utanç ancak aşağılanma yarası iyileştiğinde geçecek. Seneler içinde, aşağılanma yarası yaşayan insanların çoğunun aile üyelerinin bir kısmının ya da hepsinin cinsel açıdan halletmesi ge-

reken şeyleri olan insanlar olduğunu fark ettim. Tüm bu ruhların birbirlerine çekilmesi tesadüfen olmamıştı.

Mazoşist bir genç kız kendini cinsel açıdan kontrol altında tutma, özellikle de genelde bu konuda kontrolcü olan annesini utandırmama eğiliminde olacaktır. Genç kız annesinden cinselliğin iğrenç olduğu bilgisini alır ve daha sonra bu inancı yıkmak için kendi kendine çok çalışması gerekir. Bir genç kız bana on dört yaşında bir oğlan kendisini öpüp dokunduktan sonra ne kadar utandığını anlatmıştı. Ertesi gün okulda herkesin ona baktığını ve ne yaptığını bildiğini düşünmüştü.

Kaç genç kız ilk kez âdet olduğunda ve göğüsleri büyüdüğünde utanca kapılmıştır! Bazıları göğüslerini fazla büyük bulduğu için onları bastırmaya bile çalışmıştır.

Mazoşist oğlan da cinsel açıdan kendini kontrol altında hisseder. Mastürbasyon yaparken yakalanmaktan çok korkar. Bunun utanç verici olduğunu düşündükçe mastürbasyon yapmaya daha meyilli olur. Aile ve arkadaşlarıyla cinsel açıdan utanç verici durumları da kendi üzerine çeker.

Genelde en güçlü aşağılanma anneler ile kızlar arasında olur. Biri cinselliğin utanç verici ve kirli olduğunu düşündükçe, özellikle çocukluk ve gençliğinde tecavüz ve cinsel istismara açık olur. Bundan o kadar utanır ki kimseye anlatamaz.

Bir çok *mazoşist* kadın bana sonunda annelerine cinsel taciz ya da ensest ilişkiye uğradığını söyleme cesareti bulduklarında annelerinin ona, *"Bu senin suçun,*

çok seksi olan sensin," ya da, *"Onu sen tahrik etmişsindir,"* veya, *"Bunun başına gelmesi için kesin bir şey yapmışındır,"* gibi cevaplar verdiklerini anlattı. Annelerinden gelen bu tarz bir tepki onların aşağılanma, utanç ve sorumluluk hissini artırmaktan başka bir işe yaramaz. Bir kadın kalçası, bacakları ve karnına, yani cinsel bölgesinin çevresine yağ fazlası şeklinde büyük bir koruma kalkanı oluşturduğunda onun yaşadığı istismarlar yüzünden cinsellikten korktuğundan şüphelenebiliriz.

Birçok gencin içinde cinsel istek uyandıkça kilo aldığını görmek şaşırtıcı değildir. Bu çekici olmamak, istismara uğramamak ve bilinçsiz olarak kendisini cinsel zevkten mahrum bırakmak için iyi bir yöntemdir. Bana bugüne kadar, *"Eğer ince bir vücudum olsaydı aşırı seksi olurdum ve belki kocamı aldatırdım,"* ya da, *"Daha seksi giyinirdim ve kocam kıskanırdı,"* gibi laflar eden bir sürü kadın olmuştur. Kendilerini zevk almaya değer görmedikleri için cinsel alandan kendilerini mahrum bırakmak için hamleler atmışlardır.

Bu yüzden aşağılanma yarası çeken insanın utanç verici olduğu için bundan bahsetmeye hiç cesaret edemese de fantezileri olması olasıdır. *Mazoşist kişiler* tensel insanlar olmalarının yanında cinsel insanlardır. İstedikleri kadar kendilerini kaptırmalarına izin verirlerse ve özellikle (başka alanlarda olduğu gibi) bu alanda da gerçek ihtiyaçlarını öğrenme şansını kendilerine tanırlarsa sık sık sevişirler. Kadınlar bana birçok kere içlerinde sevişme isteği hissettiklerinde bundan partnerlerine bahsetmeye cesaret edemediklerini söylemiş-

lerdir. Başkasını kendi zevkleri için rahatsız etmenin düşünülemez bir şey olduğuna inanıyorlardır.

Mazoşist erkekler de genelde arzu ettikleri cinsel hayata sahip olamazlar. Ya cinsel açıdan çok çekingendirler ya da aşırı cinsellik takıntılıdırlar ve her yerde kendilerine bir olanak ararlar. Ereksiyon ya da erken boşalma alanlarında sorun yaşayabilirler.

Mazoşist biri kendine cinselliği sevme hakkını verdiğinde ve yanında kontrolü elden bırakacağı bir partner bulduğunda bile kendini tamamen bırakmakta zorlanır. Cinsellikte neyi sevdiğini göstermekten ve ses çıkarmak gibi ne kadar zevk aldığını gösterecek şeyler yapmaktan utanır.

Din tarafından emredilen günah çıkarma da bunu yapmaya zorlanan gençler için, özellikle de cinsel hayatını itiraf etmek zorunda kalan genç kızlar için bir utanç kaynağıdır. Bu insanlar *kötü düşünceleri* için bile itirafta bulunmak zorunda kalmıştır. Özellikle de *mazoşist* bir kız için evlenmeden önce seviştiğini itiraf etmenin ne kadar zor olduğunu hayal etmek kolaydır. En koyu dindarlar TANRI karşısında çok utanırlar çünkü onlar için TANRI'yı kandırmak kabul edilemezdir, yaptıklarını bir rahibe anlatmayı ise çok utanç verici bulurlar. Bu utanç derin bir iz bırakır ve bu izin geçmesi uzun yıllar alır.

Mazoşist bir kadın ya da erkeğin yeni eşinin önünde ışık açıkken soyunması da büyük bir çaba ister. Onlara baktıklarında utanacaklarından korkarlar, oysaki kendilerine bu hakkı verdiklerinde çıplak dolaşmaktan çok büyük zevk alırlar. Tensel insanlar oldukları için

cinselliği "kirli" buldukça cinselliklerindeki "kirliliği" artırmak isterler. Bu davranış şekli *mazoşist* olmayan biri için anlaşılması zor bir şeydir ama onlar birbirlerini anlarlar. Her yara tipi için aynı şey söz konusudur. Bu yarayı yaşayanlar birbirlerini daha iyi anlarlar.

Bu bölümde daha önce sözü edilen şeylere ek olarak *aşağılanma* yarasının iletişim biçimimizi etkilediği söylenebilir. *Mazoşist kişi*'nin açık bir şekilde iletişime geçmesini ve isteklerini dile getirmesini engelleyen korkuları şunlardır: başkasını yaralama korkusu, isteklerini ya da ihtiyaçlarını dile getirdiğinde egoist olarak görülme korkusu, aşağılanma ya da küçük düşme korkusu, birinin ona kendisini çöp gibi hissettirme korkusu, kendisine değersiz denmesinden ya da öyle hissettirilmesinden korkma. Eğer burada bahsedilen korkulardan sende de olduğunu düşünüyorsan şu an bunun senin içinden gelmediğini ve aşağılanma yaranın baskın çıktığını fark etmek için iyi bir zaman.

İşte *mazoşist kişi*'de ortaya çıkabilecek hastalıklar ve rahatsızlıklardan bazıları:

- SIRT rahatsızlıkları ve OMUZLARDA ağırlık hissetmek çok sık rastlanan sorunlardır çünkü bu kişiler omuzlarına çok yük bindirir. Sırt ağrısı özellikle özgür olmadığını hissetmesinden kaynaklanır. Bunlar fiziksel yüklerse sırtın altı, manevi yüklerse üstü ağrır.
- Başkalarının sorunlarının kendisini boğmasına izin verirse SOLUNUM YOLU SORUNLARI yaşayabilir.

- VARİS, BURKULMA, KIRIK gibi bacak ve ayak sorunları sık görülür. Hareket edememe korkusu yüzünden sonunda hareket etmesine engel olacak fiziksel sorunları üzerine çeker.
- Başkaları için çok tasalandığından sık sık KARACİĞER ağrısı çeker.
- Demek istediklerini, özellikle de başkasından isteyeceklerini sıkça yuttuğu için ANJİN ve LARANJİT gibi BOĞAZ problemleri yaşar.
- İsteklerinin farkında olup bunları dile getirmekte zorlandıkça TİROİT BEZİ problemleri yaşama riskleri de artar.
- Bunların yanında ihtiyaçlarını dinlemeyi bilmeme sık sık CİLT KAŞINTISI'na yol açar. "Kaşındım" demek "Bunu ben istedim" demektir ama *mazoşistler* istediklerini gerçekleştirme iznini kendilerine vermezler, çünkü zevk almaktan utanırlar.
- *Mazoşist kişiler*'de gözlemlediğim başka bir fiziksel problem de HİPOGLİSEMİ ve DİYABET'e yol açan pankreas sorunlarıdır. Bu hastalıklar zevk almalarına izin vermekte zorlanan ya da kendilerine bu izni veren ama kendilerini suçlu ya da utanmış hisseden kişilerde görülür.
- *Mazoşist kişi* ayrıca KALP RAHATSIZLIKLARI yaşamaya meyillidir çünkü kendini yeterince sevmez. Zevk alacak kadar önemli olduğunu düşünmez. İnsanlarda kalp kendine zevk verme ve yaşamdan zevk almakla doğrudan iletişim içinde bir bölgedir.

– Ayrıca acıya inandığı için bir *mazoşist*'in birden çok ESTETİK AMELİYAT olması da sık rastlanan bir şeydir.

Burada bahsettiğim rahatsızlıkların hepsini *Ton corps dit: "Aime-toi!"* isimli kitabımda detaylarıyla anlatıyorum.

Eğer kendinde bu fiziksel sorunların bir ya da birkaçının olduğunu fark ettiysen bu durum bunların *mazoşist* maskesinin davranış biçimleri yüzünden oluşmuş olduğunu gösterir. Yukarıda bahsi geçen hastalıklara başka tipte yaraya sahip insanlarda da rastlanabilir ama aşağılanma yarası çeken insanlarda daha sık görülürler.

Yemek alanında *mazoşist kişi* genelde aşırıya kaçar. Ya iştahla yer ya da kendini çok yemediğine inandırmak ve utanç duymamak için sadece küçük porsiyonlar yer. Birçok küçük porsiyonu mideye indirerek sonunda çok yemiş olur. Ne yediğinin gerçekten farkında olmadan gizlice yemek yediği bulimik dönemler yaşar. Ayakta, mesela mutfak tezgâhının önünde yemek yiyen insanlardandır. Masaya oturmadığı için o kadar da yemediğini düşünür. Yağlı yemekleri tercih eder.

Genellikle her şeyi, özellikle de çikolata gibi kilo aldıracak şeyleri yerken kendini çok sorumlu hisseder ve derin bir utanç yaşar. Bir atölye katılımcısı bana marketе gidip alışveriş yaptıktan sonra kasaya vardığında sepetindeki bir sürü abur cubura bakıp etrafındaki insanların onun hakkında düşündüklerinden utandığını anlatmıştı. Ona *koca bir domuz* gözüyle baktıklarından emin olduğunu söylemişti.

Çok yemek yediğini düşünmek *mazoşist kişi*'ye kilo verme konusunda yardımcı olmaz, çünkü bildiğin gibi her zaman inandığımız şeyler başımıza gelir. Bir insan çok yediğine inanıp kendini suçlu hissettikçe yediği yemekler onu şişmanlatacaktır. Eğer bir insan çok yemek yiyor ama kilo almıyorsa, bunun nedeni içinde aynı inancı taşımıyor oluşudur. Bilim adamları bu iki insanın farklı metabolizmaları olduğunu söyleyecektir. İnsanların metabolizmalarının ya da salgı sistemlerinin farklı olmasının vücutlarını etkileyeceği doğrudur ama ben tam tersini, bir kişinin metabolizmasına, salgılarına ve sindirim sistemine karar verenin onun inanç sistemi olduğunu düşünüyorum.

Mazoşist kişi kendini maalesef yemekle ödüllendirir. Bu onun can simidi, kendini memnun etme yöntemidir. Bunu başka yöntemlerle yapmaya başlayınca kendini yemekle mutlu etmeye daha az ihtiyaç duyacaktır. Bu davranışı yüzünden kendine kızmamalıdır, çünkü şu ana kadar onu kurtaran, yaşamaya devam etmesine olanak sağlayan bu olmuştur.

İstatistiklere göre zayıflamak için rejime giren insanların yüzde doksan sekizi normal yemeye başladıklarında verdikleri kiloları, bazen de daha fazlasını geri alırlar. Zayıflamak isteyen insanların çoğunun amacını *kilo kaybı* olarak adlandırdığını fark ettin mi? Kaybettiği şeyi geri kazanmak için harekete geçmek insan doğasının temelinde vardır. Bu yüzden *kilo kaybı* yerine *zayıflamak* demek daha yerinde olacaktır.

Birçok rejimden sonra kilo veren ya da alan insanların yeniden kilo vermek ya da almakta zorlandıkla-

rını fark ettim. Bana vücut bu yaptığı işten fazlasıyla yorulmuş oluyor gibi geliyor. Bu kiloyu kabul etmek ve son bölümde anlatacağım gibi aşağılanma yarasının üstünde çalışmanın çok daha tercih edilesi bir şey olduğunu düşünüyorum.

Aşağılanma yarasının daha çok farkına varabilmek için *mazoşist kişi*'nin kendinden ya da başkalarından ne derece utandığını ve başkalarının ondan ne kadar utanmış olabileceğinin farkına varması gerekir. Ayrıca kendi kendini utandırdığı yani kendini küçük düşürdüğü ve değersiz hissettiği seferleri de fark etmelidir. Çoğunlukla aşırıya kaçtığından *mazoşist kişi* önce utanılacak bir şey görmez, sonrasında ise utanmak için çok fazla nedeni olduğunu düşünür.

Bu başına geldiğinde ilk tepkisi tüm bu utanç ve aşağılanma durumları karşısında şoka girmektir, sonra ise bunlara gülüp geçer. Bu, iyileşmenin başlangıcıdır. Yarasının farkına varmanın bir diğer yöntemi başkalarının sorumluluğunu ya da görevlerini sık sık kendi sırtına aldığını fark etmesidir.

Eğer kendinde aşağılanma yarası olduğunu düşünüyorsan asıl çalışman gereken yerin, yani kendini aşağılanma yarasından kurtarman gereken yerin ruhun olduğunu unutma. Eğer kilo alamamak ya da zayıflamak için kendini hiç durmadan kontrol altında tutup sadece fiziksel alanda çalışırsan bu, hayat planına uygun davranmadığın anlamına gelir ve belki de daha da şişman bir kişinin vücudunda reenkarne olursun. Hazır buradayken ruhunu özgürleştirecek şekilde hareket etmen daha bilgece bir davranış olur.

Annenin ya da babanın da aşağılanma yarası çektiğinin farkına varman önemlidir. Onlar bunu seninle aynı cinsten ebeveynleriyle yaşarlar. Bu yarayı yaşayan ebeveynine şefkat duyduğunda kendin için de şefkat duyman kolaylaşacaktır.

Herhangi bir yaranın var olma nedeninin kendimize ya da başkalarına yaptıklarımız yüzünden kendimizi bağışlayamamamız olduğunu hatırla. Kendini bağışlamak zordur çünkü genelde bunu yapmak istediğimizin farkında bile varmayız. Aşağılanma yarasının ciddiyeti arttıkça kendini aşağılayarak ya da başkalarıyla kıyaslayarak kendini uyandırman ya da onlardan utanarak ya da onlardan fazla şey bekleyerek başkalarını utandırman da artar. **Kendimiz yaptığımız ve kabul etmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız.** Bu yüzden başkalarına ya da kendi kendimize yaptığımız şeyleri bize gösteren insanları kendimize çekeriz.

Daha önce *mazoşist* maskesinin tanınması ve kabul edilmesi en zor maske olduğundan bahsetmiştim. Eğer kendinde bu maskenin fiziksel özelliklerinin olduğunu ama diğer özelliklerin olmadığını düşünüyorsan gelecek aylarda bu bölümü tekrar tekrar okumanı öneriyorum. Yavaş yavaş utanç ya da aşağılanma duyduğun durumlar su yüzüne çıkacaktır. Kendinde bu yaranın olduğunu fark etmek için kendine zaman tanıman önemlidir.

Unutma ki tüm bunlar sadece aşağılanma acısı çeken bir kişi, bu yolla yarasının ciddiyeti yüzünden acı çekmekten kurtulacağını düşünerek* mazoşist *maskesini takmaya karar verdiğinde

olur. Bu maske bazen haftada bir kez takılırken bazen de neredeyse kalıcı olur.

Mazoşist kişi'ye özgü bu davranış biçimleri aşağılanma acısını yeniden yaşama korkusu tarafından dayatılır. Yine de kendinde yazdığım tutumlardan bazılarını görürken kalanlara sahip olmadığını düşünmen doğaldır. Bir insanın yukarıda bahsedilen tutumlardan hepsine sahip olduğunu düşünmesi neredeyse imkânsızdır. Her yaranın kendine has davranış şekilleri ve içsel tutumları vardır. Her yaraya bağlı bu düşünme, hissetme, konuşma ve tepki verme biçimleri hayatta olan şeylere verilen bir tepkidir. Tepki veren bir kişi dengeli değildir, kalbinin isteğine uygun hareket etmez ve iyi ya da mutlu olamaz. Bu yüzden kendin olduğun ya da tepki halinde olduğun anların farkında olmak bu kadar önemlidir. Bunun farkına vardığında korkularının seni yönetmesine izin vermek yerine hayatının efendisi sen olabilirsin.

Bu bölümün amacı aşağılanma yaranın farkına varmanı sağlamaktır. Eğer bu *mazoşist kişi* maskesinde kendini görüyorsan hayatının tamamen aşağılanma dolu olduğu düşünmek yerine bu yarayı iyileştirmen ve kendin olabilmen için gereken tüm bilgileri son bölümde bulacaksın. Eğer bu maskeye benzediğini düşünmüyorsan bu olasılığı ortadan kaldırmak için seni iyi tanıyan insanların da bu düşüncede olduğunu teyit etmeni öneririm. Daha önce de söylediğim gibi

sadece ufak bir aşağılanma yaran olabilir. Böyle bir durumda bu karakteristiklerin sadece birkaçına sahip olursun. Önce fiziksel özelliklere güvenmeni öneririm çünkü kendimizi çok kolay kandırabilmemizin aksine bedenimiz asla yalan söylemez.

Eğer bu yaranın çevrendeki başka bir insanda olduğunu düşünüyorsan onu değiştirmeye çalışma. Bunun yerine bu kitapta anlatılanları onun tepkisel tutumlarını daha iyi anlayıp ona daha fazla merhamet duymak için kullan. Eğer bu alana ilgisi varsa senin ona bu kitapta yazılanları kendi kelimelerinle anlatmaya çalışman yerine onun bu kitabı kendisi okuması daha iyi olur.

AŞAĞILANMA yarasının karakteristik özellikleri

Yaranın oluştuğu zaman: Bir ila üç yaş arası. Kişinin fiziksel gelişimiyle ilgilenen ebeveyne, yani genelde anneye karşı. Özgürlük eksikliği. Bu ebeveynin kontrolü yüzünden kendini aşağılanmış hissetme.

Maske: Mazoşist.

Vücut: Kocaman, yuvarlak bir vücut, kısa boy, kalın ve bombeli bir ense, boyunda, boğazda, çenede ve pelviste gerginlik. Yuvarlak, açık bir surat.

Gözler: Büyük, yuvarlak, apaçık ve çocuk masumiyetinde.

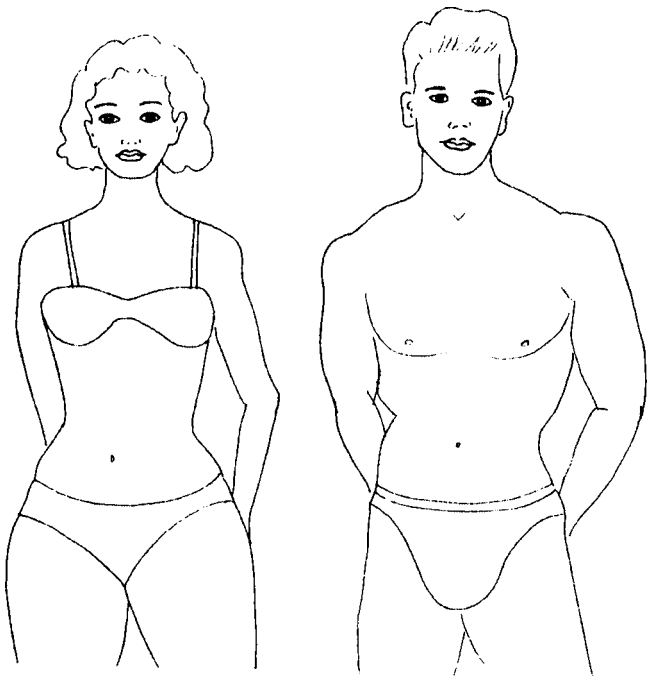
Sözcük dağarcığı: "Değerli olmak", "değersiz olmak", "küçük", "kocaman".

Kişilik: Çoğunlukla kendinden ya da başkalarından utanır ya da utanmaktan korkar. Hızlı gitmeyi sevmez. İsteklerinin farkındadır ama onlara kulak vermez. Sırtına çok yük bindirir. Utanmamak için her şeyi kontrol altında tutar. Pis, yüreksiz, bir domuz gibi ya da başkalarından aşağı olduğuna inanır. Kaynaşıma açık. Kendisinin özgür olmasına izin vermez çünkü onun için "özgür" olmak "sınırsız" olmak demektir. Eğer sınırsız olursa aşırıya kaçacağından korkar. Anne rolünü oynar. Aşırı duygusaldır. Başkasını cezalandırdığını düşünürken kendine ceza verin. Değerli olmak ister. İğrenme yaşar. Tenseldir ama cinsel açıdan utanç yaşar ve cinsel ihtiyaçlarına kulak vermez. Yemekle avunur ve kendini ödüllendirir.

En büyük korkusu: Özgürlük.

Yemek yeme biçimi: Yağlı yemekleri ve çikolatayı sever. Bulimiktir ya da birçok küçük porsiyon yer. Abur cubur satın almak ve yemekten utanır.

Yakalanabileceği hastalıklar: Sırt, omuz, boğazda sorunlar, anjin, larenjit, solunum sorunları, bacak ve ayaklarda sorunlar, varis, burkulma, kırık, karaciğer rahatsızlıkları, tiroid, kaşıntı, hipoglisemi, diyabet, kalp rahatsızlıkları.



***KONTROLCÜ KİŞİ'*NİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ**
(İhanet yarası)

BEŞİNCİ BÖLÜM

İhanet

Bir kişi karşısındakine ihanet etmeyi ya da ihanete uğramayı birçok farklı şekilde yaşayabilir. Sözlüğe göre ihanet kelimesi birine ya da bir amaca sadık olmayı kesmek, birini terk etmek ya da ele vermek anlamına gelir. İhanete bağlı en önemli kavram ihanetin karşıtı olan sadakattir. Sadık olmak sözlerini tutmak, bağlı ve adanmış olmaktır. İnsan sadık birine güvenebilir. Bu güven yıkıldığında ise ihanet yarası hissedebiliriz.

Bu yara insanda iki ila dört yaşları arasında, cinsel enerjinin oluştuğu yaşlarda ortaya çıkıp Oedipus kompleksine neden olur. **Bu yara karşı cinsten ebeveynle yaşanır.** Bu yarayı iyileştirmek isteyen ruh kendine, büyük bir sevgi ve karşılıklı çekim, yani güçlü bir Oedipus kompleksi yaşayacağı kişiyi ebeveyn olarak seçer.

İşte psikanalist SIGMUND FREUD tarafından yaratılmış Oedipus kompleksi teorisi hakkında daha fazla şey öğrenmek isteyenler için birkaç açıklama: Ona göre

hepimiz bu kompleksi yaşıyoruz ama bu, hepimizde aynı güçte yaşanmıyor. İki ve altı yaş arasındaki her çocuk karşı cinsten ebeveynine ya da onun hayatında bu rolü oynayan kişiye âşık oluyor, çünkü bu yaş aralığı çocukta cinsel enerjinin oluştuğu yaşlar. Çocuk böylece yaratma yeteneğini simgeleyen cinsel gücün, yani yaşam gücünün farkına varıyor.

Bir bebeğin doğumundan itibaren annesiyle etkileşime girmesi ve onun ilgisi ve özenine büyük bir ihtiyaç doğması normaldir. Yine de annesinin bebek doğmadan önce olduğu gibi günlük işleriyle ilgilenmesi ve ailenin diğer üyelerine de bakmaya devam etmesi gerekir. Eğer anne çocuğunun esiri olacak derecede onun kaprislerine boyun eğerse çocuk babasının yerini alıp annesini kendi başına tatmin edebileceğine inanmaya başlar. Böyle bir durumda, Freud'a göre, çocuk, gelişimi için temel olan Oedipus safhasına girmeyecektir ve bu, çocuk büyüdüğünde psikolojik ve cinsel olarak onun için çok kötü olacaktır.

Oedipus safhasından doğru bir şekilde geçmek demek çocuğun yaratılışında babasının da büyük rol oynadığını kabul etmesi demektir. Babası yanında olmasa bile annesi bir babasının olduğunu ve onun da en az annesi kadar önemli olduğunu çocuğa hissettirmelidir. Çocuk hayata gelmesi için iki ayrı cinsiyetten bireyin arasında bir birlik olduğunu anlamaya başladığında karşı cinse ilgi duymaya başlar. Karşı cinsten ebeveyniyle bir bebek yapmak için bilinçdışı bir arzu geliştirir. Bu aynı zamanda onun ortaya çıkan yaratma

becerisidir. Bu durum babalarının ilgisini çekmek isteyen kız çocuklarının ve annelerinin ilgisini çekmeye çalışan oğlan çocuklarının tavırlarına bir açıklama getirir. Onlar karşı cinsten ebeveynlerinin sevgisini kazanmak için her şeyi yapacaklardır. Ayrıca istedikleri ilgiyi alamasalar bile bu ebeveyni korumak için ellerinden gelen her şeyi yapacaklardır. Çocukla aynı cinsiyetten olan ebeveyn karşı cinsten ebeveyne zarar verdiğinde çocuk bunu çok zor atlatır. Bazı çocuklar suçlu buldukları ebeveynlerin ölmelerini bile dilerler.

Ne yazık ki çoğu zaman anne oğluna, baba da kızına fazlasıyla düşkün olduğu için Oedipus kompleksi yanlış yaşanır. Baba değersiz görüldükçe, hatta bazen tamamen yok sayıldıkça bu kompleksi çözmek daha da zorlaşacaktır. İhanet yarası çekenlerin gençliklerinde Oedipus komplekslerini çözemeyenler olduklarını fark ettim. Bu da karşı cinsten ebeveynlerine olan sevgilerinin aşırı olduğu ve bunun da daha sonra aşk ve cinsel ilişkilerini etkilediği anlamına geliyor. Eşlerini ya da sevgililerini sürekli karşı cinsten ebeveynlerine karşılaştıracaklar ya da karşı cinsten ebeveynleriyle görmedikleri şeyler nedeniyle eşlerinden birçok beklentileri olacaktır. Sevişme anında bu insanlar kendilerini tamamen bırakmakta zorlanacaklardır. *Kontrollü kişi* karşısındakinin kendisini kandırmasından korktuğu için kendini tutacaktır.

İhanet yarasını iyileştirmek için reenkarne olan ruh, çocuklarına karşı cazibesini kullanan ve kendileriyle fazla ilgili ebeveynler seçecektir. Bu tarz ebeveynlerle

birlikte çocuk ebeveynlerinin kendisine ihtiyacı olduğuna inanma eğiliminde olacaktır ve özellikle karşı cinsten ebeveynin kendini iyi hissetmesini isteyecektir. Bu ebeveyn için özel biri olmak adına elinden gelen her şeyi yapacaktır. İhanet yarası olan bir adam bana, gençliğinde annesi ve iki kız kardeşinin, ayakkabıları temizlerken ayakkabıları yalnızca kendisinin böyle parlatabildiğini ya da yerleri silip cilalarken yeri böyle parlak hale ancak kendisinin getirebildiğini söyleyerek kendisini değerli hissettirdiklerini anlatmıştı. Bu yüzden adam bu iki görevi yerine getirirken kendini önemli hissediyordu. Onların cazibelerini kullanarak kendisini manipüle ettiklerinin farkında değildi. İşte insanın gençliğinde farkında olmadan ihanet yarasını nasıl yaşadığını gösteren bir örnek.

Karşı cinsten ebeveynin verdiği sözü tutmadığı ya da onun güvenini sarstığı her seferde çocuk kendini ihanete uğramış hissedecektir. Bu ihaneti özellikle sevgi ve cinsellikle ilgili konularda aldatıldığında hisseder. Örneğin hemen hemen her ensest vakasında bu deneyim bir ihanet olarak hissedilecektir. Çocuk ayrıca kendisiyle aynı cinsiyetten olan ebeveyninin diğer ebeveyni tarafından aldatıldığını hissettiğinde de ihaneti yaşar. Bunu sanki kendi başına gelmiş gibi hissedecektir. İhanete uğrama hissi, küçük bir çocuk eve yeni bir erkek bebeğin gelmesiyle babası tarafından ikinci sıraya atılınca da oluşabilir.

Çocuk ihanete uğrama deneyimleri yaşadıkça kendini korumak için diğer yaralarda da olduğu gibi bir

maske yaratacaktır. Onun yaratacağı maske ise KONTROLCÜ maskesidir. Onun yarattığı kontrol *mazoşist kişi*'nin yarattığı kontrolle aynı değildir. *Mazoşist kişi* utanç duymamak ya da başkasına utanç vermemek için kontrolü kullanır, *kontrolcü kişi* ise sözlerini tutmak, sadık ve güvenilir olmak ya da başkalarının verdikleri sözleri tutmalarını sağlamak için kontrol eder.

Kontrolcü kişi kendine güçlü ve etkili görünen, "Ben güvenilirim, bana güvenebilirsiniz," diyen bir vücut yaratır. *Kontrolcü* bir erkeği kalçalarından geniş, yapılı omuzlarından tanıyabilirsiniz. Bazen kalçalarıyla omuzları arasında büyük bir fark olmayabilir ama bir önceki bölümlerde de değindiğim gibi içgüdülerine güvenmelisin. *Kontrolcü kişi* ilk bakışta vücudunun üstünde, altında olduğundan daha fazla güçlü görünüyorsa bu, kolayca ihanet acısı çeken birine işaret eder. Ayrıca eğer geniş omuzlu, kalın kollu ve çıkık göğüslü bir erkek kaslarını göstermek için sıkı bir tişört giyiyorsa bu onun ihanet yarasının çok daha önemli olduğunu gösterir. *Kontrolcü* kadında bu güç kendini daha çok kalça, bacak, karın ya da baldırlarında gösterecektir. Kalçadaki selülit ve bölgesel yağ fazlalıkları da bu yara tipinin göstergesidir. *Kontrolcü* kadının alt vücudu genelde omuzlarından daha geniştir. Armut tipli bir kadında alt bölge ne kadar vurgulanıyorsa ihanet yarası da o kadar derindir.

Bazı durumlarda ise kişinin vücudundan bir kısmı eksiktir, yani vücudunun üstü ile altı simetrik değildir ve bu, reddedilme yarasına bağlıdır. Örneğin vücudunun

üstü kısmı daha geniş olan bir kadın cinsel hayatında, yaratma becerisinde ve hayatta ilerleme yönteminde reddedilme yarasını daha derinden yaşıyor demektir. Eğer bir erkeğin üst vücudu alt vücudundan küçükse bu adam sevme şeklinde, karar verme aşamasında ve kendini olduğu gibi kabul etme safhasında reddedilme yarasını daha çok yaşıyordur.

Genelde *kontrolcü kişi* maskesini taşıyanlar her yere girdiklerinde fark edilirler ve maddecidirler. Genelde etrafa "Bana bakın!" mesajını yayarlar. Çoğu zaman fazla kiloları vardır ama şişman oldukları söylenemez. İnsanlar onları daha çok "güçlü" diye adlandıracaktır. Sırttan bakıldığında şişman görünmezler. Yine de karşıdan bakıldığında kadın ya da erkek olsun *kontrolcü kişi*'lerin şişkin karınları olacaktır. Bu, onların, "Ben becerikliyim," diyen bir karına sahip olup güç gösterme yöntemleridir. Doğuda bu güce *Hara gücü* denir. Burada kilo alımının her durumda hayatta fazla yer kaplamadığını düşünen zihinsel bir bölümüne bağlı olduğunu söylemeliyim. Bu yüzden kilo alımı otomatik olarak aşağılanma yarasına işaret etmez. *Mazoşist kişi* için kilosu kendisini aşağılanmış hissetmesine neden olan başka bir etkendir. Diğer yaralar içinse kilo alma daha ziyade, daha fazla yer kaplaması gerektiğine inanmasıyla alakalıdır. *Kaçmaya meyilli kişi* ile *muhtaç kişi*'nin çok ince, hatta sıska olduklarını ve fazla yer kaplamadıklarını fark ederiz. Bu, *kaçmaya meyilli kişi*'nin daha görünmez olmasını sağlarken *muhtaç kişi*'nin daha

güçsüz görünmesini sağlar ve ona daha çok kişinin yardım etmesine yol açar.

Kontrolcü kişi'nin bakışları yoğun ve baştan çıkarıcıdır. *Kontrolcü kişiler* bir kişiye baktıklarında ona kendini özel ve önemli hissettirme yeteneğine sahiplerdir. Her şeyi çok hızlı görürler. Bakışlarının yoğunluğu çevrelerinde olan biten her şeyi bir bakışta görmelerine olanak sağlar. *Kontrolcü kişi* kendini savunmaya aldığında ya da karşısındakini göz korkutucu bir şekilde incelemek istediğinde karşısındakini kendinden uzak tutmak için bakışlarını kullanır. Böylece zayıflığını, kırılganlığını ya da güçsüzlüklerini göstermemek için kendini korur.

Sana eğer bir kişi bu özelliklerin sadece birine sahipse onda bu yaranın daha önemsiz olduğunu hatırlatmak isterim. Güç ve kuvvet gösteren vücut bölgesinden bir insanın hangi alanda kendini *kontrolcü* hissettiğini ve ihanete uğramaktan korktuğunu anlayabiliriz. Örneğin çok güçlü bacaklara ve iyi bir güvenlik mekanizması gibi çıkıntılı bir karna sahip bir kadın ya da adamın karşı cinse karşı, özellikle de cinsel alanda öfke hissettiğini anlayabiliriz. Bu kişinin gençken tacize ya da cinsel istismara uğramış olması muhtemeldir, bu durum bu tarz bir cinsel korumayı açıklar.

Eğer *kontrolcü kişi* vücuduna sahipsen ama daha çok içe dönük biriysen bu tutumlara sahip olduğunu fark etmek senin için daha zor olacaktır çünkü senin uyguladığın kontrol daha gizlidir ve fark edilmesi daha zordur. Eğer durum buysa seni iyi tanıyan insanlar bu bölümde yazılanları okuyarak sana *kontrolcü kişi*

maskesi taşıyıp taşımadığını söyleyebilir. Bir kişi daha çok dışa dönükse uyguladığı kontrol daha barizdir ve daha kolay görülür.

Kontrolcü kişi'nin tavırları ve kendi içindeki tutumlarında güç, ihanet yarası yaşayan herkes için ortak bir özelliktir. Güçlerini ve özellikle de cesaretlerini göstermek onlar için önemlidir. Kendilerinden çok şey bekleyen *kontrolcü kişiler* başkalarına neler yapabileceklerini göstermek isterler. Her türlü korkaklığı, yani cesaret eksikliğini bir ihanet gibi yaşarlar. Bir projeyi yarım bırakırlarsa, onu sona erdirmeye cesaret edemezlerse kendilerine çok kızarlar. Başkalarında korkaklığı da kabul etmekte çok zorlanırlar.

Kendilerinden ya da başkasından gelen ihaneti kabullenmekte çok zorlandıkları için güvenilir, güçlü, özel ve önemli insanlar olmak için ellerinden gelen her şeyi yapacaklardır. *Kontrolcü kişi* bu yolla o hafta kendini ya da başkalarını kaç kere ihanete uğrattığını görmek istemeyen egosunu tatmin eder. Çoğu zaman bunu farkında olmadan yapar çünkü ihanet onun için o kadar kabul edilemez bir şeydir ki birine ihanet ettiğini itiraf etmek istemez. Eğer birine ihanet ettiğinin, mesela sözünü tutmadığının farkına varırsa bir çözüm bulmak için binbir bahane üretir, hatta yalan söyler. Mesela yapması gereken şeyi unutmuşken bunun aklına geldiğini söyler.

Tüm yaralarımızın, eğer başkaları bize acı çektiriyorsa bunun nedenlerinden birinin bizim de başkalarına ya da kendimize acı çektirmemiz olduğunu bize

hatırlatmak için oluştuğunu unutma. Egomuz bunu anlamak ve kabul etmek istemez. Eğer *kontrolcü kişi* maskesi taşıdığını hissediyorsan ve bu satırları okurken direniş gösteriyorsan şu anda hâkimiyet kalbinde değil egonda demektir.

Bu beş yara arasında başkalarından en çok beklentisi olan *kontrolcü kişi*'dir çünkü her şeyi öngörmek ve kontrol etmek ister. Önceki bölümlerden birinde *muhtaç kişi*'lerin de başkalarından çok beklentisi olduğunu söylemiştim ama onların beklentileri, terk edilme yaraları yüzünden ortaya çıkan yardım ihtiyaçlarına bağlıdır. Kendilerini böylece önemli hissederler. *Kontrolcü kişiler*'in başkalarından beklentileri ise onların yaptıkları şeyi iyi yaptıklarını kontrol etmek ve onlara güvenilip güvenilmeyeceğini anlamak içindir. Ayrıca bu beklentiler başkalarının kendisinden beklentilerini tahmin etmek açısından da çok işe yarar. *Kontrolcü kişi* sık sık aslında öyle söylemek istemese de başkalarının kendinden beklentisi doğrultusunda konuşur ya da cevap verir.

Kontrolcü erkeğin güçlü bir kişiliği vardır. İnandığı şeye tüm gücüyle inanır ve başkalarının da onun inançlarına uymasını ister. Başka biri ya da bir olay hakkında çabucak bir fikir edinir ve haklı olduğuna emindir. Görüşlerini kategorik olarak doğrular ve ne olursa olsun karşısındakileri de ikna etmek ister. Biri kendisini anladığında onunla aynı fikirde olduğunu düşünür ama ne yazık ki durum bu değildir. Birçok *kontrolcü kişi*'ye fikirlerini bana anlatırken beni inandır-

mak için ne kadar çabaladıklarını fark edip etmediklerini sorup bunun farkında olmadıklarını doğruladım. Tüm maskelerin ortak bir noktası vardır: Bir insan bir maskeyi taktığında bunu taktığından habersizdir. Ama çevresindeki insanlar bu maskeyi taktığının farkına, o kişiden daha kolay varırlar.

Kontrolcü kişi kendini, artık kontrolü elinde tutamayacağı yüzleşme durumlarına sokmamak için uğraş verir. Hızlı ve güçlü olduğunu düşündüğü insanlarla karşılaştığında onlarla başa çıkamamaktan korktuğu için geri çekilecektir.

Kontrolcü kişi hızlı hareket eder. Hızlı anlar ya da hızlı anlıyor olmak ister ve karşısındaki bir şeyi anlatmak için fazla zaman harcadığında zorlanır. Karşısındakinin sözünü sık sık keser ve karşısındaki soru sormayı bitirmeden cevap verir. Ne var ki eğer karşısındaki kişi ona böyle davranmaya cesaret etse, kuvvetli bir şekilde, *"Bırak da bitireyim, daha konuşmayı bitirmedim!"* der.

Çok yeteneklidir ve hızlı davranır. Bu yüzden daha yavaş insanlara karşı pek sabrı yoktur. Onları kontrol etmeyi bırakması için çaba harcaması gerekir. Bu çoğunlukla başkalarını kontrol etmek için uygun bir durumdur. Örneğin yavaş giden bir arabayı takip etmek çoğunlukla sabırsızlanmasına ve sinirlenmesine neden olur. *Kontrolcü* ebeveyn çocuklarının çabuk hareket etmesini ve çabuk öğrenmesini isteyecektir. Onu ilgilendiren aynı şeydir. Olaylar kendi istediği kadar hızlı gitmediğinde ve özellikle de öngörülemez bir şey

yüzünden rahatsız edildiğinde öfkelenir. Özellikle de herhangi bir yarışmayı birinci bitirmekten çok hoşlanır. Birinci sırada bitirmek onun için yaptığı şeyden daha önemlidir. Bazen oyunun kurallarını kendi avantajına değiştirdiği bile olur.

Kendini agresif biri olarak görmese de olaylar beklediği gibi olmadığında kolayca agresifleşir. Kendini daha çok kendine inanan, güçlü ve insanların kendisini itip kakmasına izin vermeyen biri olarak görür. *Kontrolcü kişi* beş kişilik tipi içinde ruh hali en çok inip çıkandır. Bir anda sevgi ve ilgi doluyken bir diğer anda küçük bir olay için sinirlenebilir. Çevresindekiler onun ne hissettiğini anlayamazlar. Başkaları bu durumu çoğunlukla ihanet olarak algılar.

Yani *kontrolcü kişi*'nin, özellikle de çalışmalarına ya da bir şeyleri kendi tarzı ve beklentilerine göre yapmasına engel olan durumlarla karşılaştığında sabırlı olma ve hoşgörü gösterme konusunda çok çalışması gerekir. Örneğin hasta olduğunda iyileşip işlerine geri dönebilmek için her şeyi yapar. Yakınları ya da çevresindekiler hasta olduğunda ise sabır gösteremez.

Kontrolcü kişi geleceğe dönmeye, yani gelecekte olacak her şeyi önceden görmeye çalışmaya meyillidir. Zihni çok çalışır. Yarası ne kadar güçlüyse ihanet acısı çekmemek için her şeyi kontrol etme isteği ve geleceği önceden görme arzusu o kadar güçlü olur. Bu tutumun en büyük sorunu her şeyin kendi öngördüğü gibi olmasını istemesi ve geleceğe dair beklenti dolu olmasıdır. Bu tutum aynı zamanda şimdiki zamanı iyi

yaşamasına da engel olur. Örneğin çalışırken gelecek tatillerini planlamakla meşgul olacaktır, tatil sırasında ise işe dönüşünü planlayacak ve yokluğunda evinde neler olduğuyla ilgili kaygılanacaktır. Çoğu zaman ne olacağı ve olanların kendi öngördüğü gibi gerçekleşmesiyle çok meşgul olduğundan şimdiki zamandan yararlanmasını bilmez.

Kontrolcü kişi her şeyi kontrol edeceğinden emin olmak için gideceği yere erken gitmeyi sever. Geç kalmayı sevmez ve bu kendisine onları kontrol etmek ve değiştirmek için bir şans sunsa da geç kalanlara tahammül edemez. Bir işi geç bitirirse ya da başka biri bir şey yapmaya söz verip işi geç bitirse sabırsızlanır. Bu sorun özellikle karşı cinsten ebeveynle yaşandığında onu diğerleriyle olduğundan daha çok sinirlenir. Çok şey beklediği için kendisine ya da başkalarına bir işi bitirmek için yeterince zaman tanımadığı çok olur.

Başkasına güvenip bir işi ona teslim etmek onun için zordur. Sürekli iş kendi isteklerine uygun yapılıyor mu diye kontrol etmek ister. Birine işin nasıl yapıldığını gösterirken karşısındakinin geç anlaması da onun için zordur. Kaybedecek zamanı yoktur. İşi başka birine verdiğinde bu genelde basit işler ya da iyi yapılmadığı zaman kendisinin suçlanmayacağı şeyler olacaktır. *Kontrolcü kişi* işte bu yüzden hızlı olmalıdır. Hemen hemen her şeyi kendi yapar, öyle değilse de kendisine yardım edenlerin başında durmakla meşguldür.

Başkalarının ne yaptığına bakmak ve yapmaları gereken şeyi iyi yaptıklarından emin olmak için başı-

nın dört bir yanında gözleri ve kulakları var gibidir. Başkalarından kendisinden beklediğinden de çok şey bekler. Kendisiyle aynı cinsiyetten insanlara daha kolay güvenir ve karşı cinsten kişileri daha çok denetleyip kontrol eder. Sana, *kontrolcü kişi*'nin ihanet yarasının sözlerini tutmayan birinin yanında olduğu her seferde uyandığını da hatırlatmak isterim.

Kontrolcü kişi kendini çok çalışkan ve güvenilir gördüğünden tembellikle sıkıntı yaşar. Ona göre birinin ancak yapması gereken işleri bitirdikten sonra tembellik yapmaya hakkı olur. Hiçbir şey yapmayan birini görmek, özellikle de bu kişi karşı cinsten biriyse onu çok sinirlendirir. Onun tembel biri olduğunu düşünür ve ona güvenmekte zorlanır. Ayrıca herkesin neler başardığını, nasıl ilerlediğini ve ne kadar çok şey yaptığını bilmesini sağlar; böylece diğerleri onun ne kadar güvenilir olduğunu ve ona güvenebileceklerini anlayacaklardır. *Kontrolcü kişi* başkalarının ona güvenmemesinden nefret eder. Kendini o kadar güvenilir ve yetenekli görür ki başkalarının ona güvenmesi gerektiğini düşünür. Yine de kendisinin başkalarına güvenmesinin ne kadar zor olduğunun farkına varmaz.

Kontrolcü kişi herkese güvenmekte zorlanır, çünkü ileride bir gün bu güveninin ona karşı kullanılacağından korkar. Birinin sırdaşı olmak için ona gerçekten güveniyor olması gerekir. Yine de birinin ona güvenip söylediğini başkalarına ilk söyleyen de o olur, ama bunu yapmak için çok iyi bir nedeni olduğundan da emindir.

Başkalarının dediği ya da yaptığı şeylere yorum yapmayı sever. Örneğin *kontrolcü* bir baba çocuğunu azarlayan bir annenin yanında geçerken, *"Annenin dediğini anladın mı?"* diye ekleyecektir. Bu durum onunla ilgili değildir ama o yine de bu işe burnunu sokar. Eğer bu durumda kalan çocuk bir kızsa büyük bir olasılıkla bunu bir ihanet olarak algılayacaktır, çünkü o babasının küçük kızıdır ve babası onu annesine karşı korumamıştır. Genelde *kontrolcü kişi* son sözü söylemeyi sever, bu yüzden hemen hemen her şeye ekleyecek bir şey bulmayı kolaylıkla başarır.

Başkalarının işlerine çok karışır. Etrafında olan biten her şeyi çok çabuk fark ettiği ve başkalarından daha güçlü olduğuna inandığı için her şeyi kolayca kontrolüne alır. Hayatlarını organize etmekte başkalarına yardımcı olması gerektiğini düşünür. Kontrolü ele almak için böyle davrandığının farkında değildir. Başkalarıyla ilgilenerek onların neyi, nasıl ve ne zaman yapacaklarını kontrol edebilir. *Kontrolcü kişi* başkalarının sorunlarıyla ilgilendiğinde bu kişilerin kendisinden güçsüz olduklarını hisseder. Bu, kendi gücünü göstermenin kılık değiştirmiş bir şeklidir. Bir insan kendi gücüne inanmazsa onu başkalarına kanıtlamak için her şeyi deneyecektir. Kendinden güçsüzlerle ilgilenmek bu amaç için sık kullanılan bir yöntemdir.

Aslında *kontrolcü kişi* çok hassastır ama bu hassaslığı çok belli olmaz çünkü gücünü göstermekle çok meşguldür. Önceki bölümlerde *muhtaç kişi*'nin başkalarının desteğini ve yardımını almak için onlarla ilgilendiğini,

mazoşist kişi'nin ise bunu iyi bir insan olmak ve kimseyi utandırmamak için yaptığını görmüştük. *Kontrolcü kişi* ise ihanet acısı çekmemek ya da başkalarının kendi beklentilerine karşılık vereceğinden emin olmak için başkalarının işleriyle ilgilenir. Eğer kendini, sevdiğin herkesin hayatını yoluna sokmak zorunda hisseden tipte biriysen bunu neden yaptığını iyi incelemeni öneririm.

Biri onu yaptığı şey yüzünden azarlarsa *kontrolcü kişi*'nin egosu onu çok çabuk ele geçirebilir çünkü başka bir *kontrolcü kişi* tarafından gözetlenmekten hiç hoşlanmaz. Otoriter kişilerle çok sorun yaşar çünkü onu kontrol etmek istediklerini düşünür. Kendini haklı çıkarmak için nedenler bulur ve her zaman yaptığı şeyleri kendi tarzında yapmak için iyi nedenleri vardır. Korkularını zorlukla kabul eder ve zayıflıklarından bahsetmek istemez. Ayrıca *kontrolcü kişi* daha genç yaşta, *"Ben bunu yapabilirim, bırak yalnız yapayım,"* demeye başlar. İşleri kendi istediği gibi yapmak ister ama başkalarının ona hakkını vermesini, onu tebrik etmesini, özellikle de yaptığının farkına varmasını ister.

Birinin bundan yararlanıp onu kontrolü altına alacağından korktuğu için kırılganlığını ve korkularını göstermek istemez. Kendini elinden geldiği kadar sıkı, cesur, yürekli ve güçlü göstermek ister.

Genelde bu sadece kafasındadır. Başkalarına onların duymak istedikleri şeyleri söyler ama bunu fark etmez ve buna göre hareket etmez. İşte bir örnek. Bir gün eşim ve ben evdeki tadilatlar için *kontrolcü* tipte bir tamirciyle anlaşmıştık. Bu beye yapmasını istediğim şeyi söyleyip

nereden başlaması gerektiğini de belirttiğimde benimle aynı fikirde olmadığını ve tadilat işlerinde uzman olan o olduğundan, ne yapması gerektiğini ona söylememden hoşlanmadığını gördüm. O da önceliklerimizi dikkate almadan beni kendi bakış açısına ikna etmeye çalıştı. Ona bakış açısını anladığımı ama bizim ihtiyaçlarımızı karşılaması açısından eşimle benim başka bir şeyi tercih ettiğimizi söyledim. "İyi o zaman," diye cevap verdi. İki gün sonra ise kendi istediğini yaptığını fark ettim. Ondan istediğim bu olmadığı için yaptığından memnun olmadığımı söylediğimde gerekçeleri çoktan hazırdı. Her şeyi son sözü söylemek için hazırlamıştı çünkü tekrar başlamak için artık çok geçti.

Daha önce *kontrolcü kişi*'nin otoriter insanlardan hoşlanmadığından bahsetmiştim ama başkalarına emirler verdiği ve başkaları adına çarçabuk karar verdiği zamanlarda bunun farkına da varmaz. Bir restoran, hastane, dükkân gibi kamuya açık bir alanda yöneticilik yapan bir *kontrolcü kişi*'yi izlemekten çok keyif alırım. Olan biten her şeyi bilmek ister; kendisine sorulmadan fikrini söyler; başkalarının yaptığı ya da dediği şeyler hakkındaki fikrini söylemeden duramaz.

Bir gün *kontrolcü* bir garsonun, *kaçmaya meyilli* özelliklerinin hepsine sahip başka bir garsona yüklendiğini gördüm. *Kontrolcü* garson diğerine sürekli kime hizmet etmesi ve ne yapması gerektiğini söylüyordu. *Kaçmaya meyilli* garson ise çaresizlik içinde gözlerini göğe kaldırıyordu. Tam ben eşime bu ikisinin kavga edebileceklerini söylerken *kaçmaya meyilli* genç garson

yanımıza gelip bunun onun için ne kadar zor olduğunu ve yakın zamanda işten ayrılmayı düşündüğünü söyledi.

Yaraları tanıdığım için bu sözleri duymak beni şaşırtmadı. Çünkü *kaçmaya meyilli* biri kendini aşırı şekilde reddedilmiş hissederse bu durumdan kaçmaya çalışır. Bu hikâyede daha ilginç olan şey *kontrolcü* garsonun onun patronu ya da üstü olmamasıydı. O da *kaçmaya meyilli* garson gibi bir garsondu ve diğer garsonu da kendisi kadar iyi yapma görevini üstüne almıştı. *Kontrolcü kişi* duruma hâkim gibiydi ve müşterileri iyi idare ediyordu. Kendisiyle çok gurur duyuyor gibiydi ve kontrolcü davranışının farkında değildi. O daha çok patronuna iyi bir çalışan olduğunu ve her durumda ona güvenebileceğini göstermekle meşguldü. Ona göre diğer garson ona yardımları için kendisine minnettar olmalıydı.

Eşimle ben çok seyahat ettiğimiz için sık sık restoranlara gittiğimizden değişik yaraların farkında olmayı çok yararlı buluyorum, çünkü bu, garsonlara nasıl yaklaşmam gerektiği konusunda bana yardımcı oluyor. Örneğin eğer *kontrolcü* bir garsona hoşuna gitmeyecek bir yorumda bulunursam ve bu, yaptığı bir hata yüzündense hemen kendini haklı çıkarmaya çalışacak, hatta ününü korumak ve utanç duymamak için yalan bile söyleyecektir. Eğer ona kontrolcü bir şekilde davranırsam istediğimi elde edemem. İstediğim şeyi yapmanın yolu ona bunun biri tarafından dayatılmayıp kendi içinden geldiğini düşünmesini sağlamaktır. Son

sözü kendisinin söyleyeceğini bana göstermek için beni bile bile bekleten garsonlarla dahi karşılaştım.

Kontrolcü kişi'yi yeni bir fikre ikna etmeye çalıştığımda kolayca şüpheye kapılır. Onun için en zor olan şey sürpizle karşılaşmak ve hazırlanacak zaman bulamamaktır. Hazır olmadığı zaman kontrolü elinden kaçırma ve bunun sonucu olarak başkasının kontrolü altına girme tehlikesiyle karşılaşır.

Şaşırma onun için yaşaması zor bir duygu olduğundan ilk tepkisi kendisini geri çekmek ve alarm haline geçmektir. Kendini her şeye hazırlamak zorundadır ve hazır olmak için tüm olasılıkları önceden düşünmeyi ister. Kendisinin kaç kere fikir değiştirip bir son dakika değişikliğiyle yakınlarını kaç kez hazırlıksız yakaladığının farkına varmaz. Karar veren o olduğunda kolayca fikir değiştirme hakkını kendinde bulur.

İhanet yarası olan bir kadın bana gençliğinde babasının tepkilerini önceden tahmin etmek için her şeyi denediğini anlatmıştı, çünkü bu tepkilerle karşılaşmakta zorlanıyordu. Yanlış bir şey yaptığı için babasının kendisine vurmasını bekliyordu ama babası ona dokunmuyordu. Okulda notları iyi olduğu için kutlanacağını düşünürken öfkesinin nereden geldiğini bilmediği halde ona vuruyordu. Bu, kadının ihanet yarası bu tarz bir tutumu kendine çekerken babasının ihanet yarasının da onu böyle davranmaya ittiğini gösteren iyi bir örnek. Sanki babası kızını hazırlıksız yakalamaktan, kızının önceden bilirmiş gibi göründüğü beklentilerine cevap vermemekten kötücül bir zevk alıyor gibidir. Bu durum

bu tarz bir yara yaşayan bir baba ile kız ya da anne ile oğlu arasındaki etkileşimi anlamlandırır. Ebeveyn tarafından yapılan öngörülemez her davranış *kontrolcü* çocukta ihanet duygusu yaşatır.

Kendi güvensizliği yüzünden başkalarını kolayca ikiyüzlülükle suçlayabilir. Ne var ki insanları manipüle etmeyi sevdiği için insanlar onu da kolaylıkla ikiyüzlülükle suçlayabilirler. Mesela işler istediği gibi gitmezse buna öfkelenir ve kendisini duymasını istediği kişinin arkasından konuşur. Bunun o anda kendisini de ikiyüzlü biri yaptığının farkına varmaz.

Kontrolcü kişi başkalarının ona yalan söylemesinden korkar. *"Bana yalan söyleneceğine dayak yemeyi tercih ederim,"* der. Kendisi de sıklıkla yalan söyler ama onun için bunlar yalan değildir. Gerçeği çarpıtmak için kolaylıkla iyi gerekçeler bulur. Genelde üstü kapalı olan yalanlarının istediğini yapmak ya da kendini haklı göstermek için gerekli olduğuna inanır. Örneğin daha önce *kontrolcü kişi*'nin karşısındakinin istediğini kolayca tahmin edip onun duymayı istediği şeyleri söylediğinden bahsetmiştim. Ne yazık ki verdiği sözü tutup tutamayacağını doğrulamadan söz verdiği için söylediklerini her zaman yerine getiremez. Sonra da her türden bahane üretir, hatta söz verdiğini hatırlamadığını bile söyler. Başkaları bunu bir yalan olarak görür ve bir ihanet gibi yaşar. *Kontrolcü kişi* ise bunun bir yalan olduğunu düşünmez. Mesela bunu elinden gelen şeyin sınırı olarak görebilir. Çelişkili bir şekilde biri kendisine inanmadığında bunu kabul etmekte zorlanır. Eğer biri

ona güvenmiyorsa kendisine ihanet edildiğini düşünür. Bu acı verici ihanet duygusunu yaşamamak için karşısındakinin ona güvenmesi adına her şeyi yapar.

Verdiğim atölyelerde çok sayıda kadın eşinin sık sık yalan söyleyerek kendisini manipüle ve kontrol ettiğinden şikâyet etmiştir. Sorgulamalarım sonucunda bu adamların çoğunun *kontrolcü kişiler* olduğunu söyleyebilirim. Her *kontrolcü kişi* yalan söyler demiyorum ama onların yalan söylemesi daha olasıdır. Eğer kendinde bu yaranın olduğunu düşünüyorsan dikkatli olmanı öneririm çünkü *kontrolcü kişi* çoğunlukla söylediği yalanların gerçek olduğuna inanır ya da yalan söylediğinin farkına varmaz. Zaman zaman yalan söylediğini düşünüp düşünmediklerini öğrenmek için seni yakından tanıyan insanlara da bunu sorabilirsin.

Kontrolcü kişiler hile yapan insanlara dayanamazlar. Ama hile yapan kendileri olduğunda, örneğin bir kart oyununda hile yaptıklarında bunu komiklik olsun diye ya da kimse farkına varacak mı diye görmek için yapıyormuş gibi davranırlar. Eğer vergi beyanında hile yaparlarsa bunu herkesin yaptığını söyleyeceklerdir.

Ayrıca *kontrolcü kişi* başka birinin, örneğin bir iş arkadaşının davranışlarını bildirmesi gereken bir durumda kalmayı da sevmez. Başka biri kendisine bunu yaptığında bu davranışı bir ihanet olarak yaşar. Bu yüzden bunu başkasına yapmak istemez. Birkaç sene önce ÉCOUTE TON CORPS atölyelerinin bürosunda, müşterilere telefonda bilgi vermesi gereken bir çalışan onlara yanlış bilgiler veriyordu. Bunu başka bir çalışan-

dan öğrenmem birkaç hafta sonra mümkün olmuştu. Bu çalışanın yanında çalışan kişiye neler olduğunun farkında olup olmadığını sordum. Bana başından beri bunun farkında olduğunu ama *ispiyonculuk yapmanın* görevleri arasında olmadığını söylemişti. ÉCOUTE TON CORPS atölyelerinin itibarına önem veren *kontrolcü* yanımın bu duruma ne kadar sinirlendiğini tahmin edebilirsin.

Aslında *kontrolcü kişi* için itibarı çok önemlidir. Biri korumak için çabaladığı iyi itibarına zarar verecek bir şey dediğinde ya da yaptığında, bu durumu ciddi bir ihanet gibi yaşar. İtibar sahibi olmak ya da itibarını korumak için yalan bile söyleyebilir. Güvenilir, sorumluluk sahibi ve işini iyi yapan biri itibarı sahip olmak onun için en önemli şeydir. Kendinden bahsederken kendini tamamen açmaz. Sadece ona iyi bir itibar sağlayacak şeyleri anlatır.

Birine borç için kefil olmakta bile zorlanır, çünkü diğeri borcunu ödemezse kendi itibarının zedeleneceğinden korkar. Eğer üzerinde uzun uzun düşündükten sonra bir başkasına kefil olmaya karar verir ve öteki de ödeme sözünü yerine getirmezse *kontrolcü kişi* bu durumu önemli ve zor bir ihanet olarak görür. Ayrıca borçlanmayı sevmeyen insanlardandır, borçlanırsa da itibarını korumak için borcunu en kısa zamanda öder.

Ayrıca *kontrolcü* ebeveynlerin çocuklarının mutluluklarındansa kendi itibarları için hareket ettiklerini fark ettim. Bunun çocuklarının iyiliği için olduğuna kendilerini inandırmaya çalışacaklardır ama çocuklar

buna kanmaz. Ebeveynlerinin daha çok kendi iyiliklerini düşündüklerini bilirler. *Kontrolcü* ebeveyn onlar adına karar vermek ister, oysaki gerçekten çocuklarının iyiliğini düşünen ebeveynler onları mutlu edecek şeyi anlamak için çocuklarına danışmaya zaman ayıracaktır.

Kontrolcü kişiler bir soruya cevap veremedikleri bir durumda kalmaktan hoşlanmazlar. Bilgili olmakla ilgilenmelerinin ve bir konu hakkında bir şeyler öğrenmek istemelerinin nedeni temelde budur. Biri onlara bir soru sorduğunda ne dediğine aldırmadan bir cevap bulmaya çalışacaklardır çünkü, *"Ben bilmiyorum,"* demek onlar için çok zordur. Soruyu soran onun cevabı bilmediğini anladığında kendisine yalan söylendiğini düşünür. Biri, *"Bilmiyorum,"* dediğinde *kontrolcü kişi*, *"Ben biliyorum. Bunu nereden öğrendiğimi hatırlamıyorum ama biliyorum,"* ya da, *"Bunu şurada öğrenmiştim,"* gibi cevaplar vermeyi neredeyse görev sayar. Bu söyledikleri maalesef her zaman gerçek değildir. *"Biliyorum" kontrolcü kişi*'nin sık sık kullandığı bir kelimedir.

İzin vermediği halde birisi onun işleriyle uğraştığında kendini aşağılanmış hisseder. Örneğin biri ona gelen bir mektubu okuduğunda büyük bir öfkeye kapılır. Eğer başka biri araya girer ya da orada olduğu halde kendisi yerine cevap verirse de bu kişinin onun yeteneklerine güvenmediğini düşünerek kendini aşağılanmış hisseder. Kendisinin de sık sık araya girdiği ve başkaları adına konuştuğunu fark etmez. Örneğin *muhtaç* bir kadınla (terk edilme yarası) evli *kontrolcü* bir erkek ona sürekli

neyi neden yapması gerektiğini söyleyecektir. Maalesef bu tarz bir kadın da buna sessizce katlanır.

Burada biri *kontrolcü* diğeri *muhtaç kişi* olan çiftlerde, birinci kişinin çoğunlukla diğerinin zayıflığına ya da muhtaçlığına bağımlı olduğunu eklemeliyim. Diğerini kontrol ettiği için kendini güçlü sanır ama aslında bu da başka tür bir muhtaçlıktan ibarettir. İki *kontrolcü kişi* birlikte yaşadığında bu daha çok bir güç ilişkisidir. Tüm bu örnekler *kontrolcü kişi* tarafından bir ihanet olarak yaşanır.

Eğer buna şaşırdıysan bu, "ihanet" kelimesinin sana göre anlamının fazla sınırlı olmasından kaynaklanır. Ben ise bu soruca varmak için senelerce çalıştım. Vücuduma baktığımda ihanet yaramın olduğunu görebiliyordum ama hayatımda olanlarla bu yara arasında bir bağlantı kuramıyordum. Büyük bir Oedipus kompleksi yaşadığım babamla bağ kurmakta özellikle zorlanıyordum. Onu o kadar çok seviyordum ki kendimi nasıl onun tarafından ihanete uğramış hissedeceğimi anlamıyordum ve ona kızamıyordum.

Ancak bunun üzerinden çok uzun süre geçtikten sonra onun benim *sorumlu erkek* tanımıma uymadığını kabul edebildim. Daha çok kadınların karar verdiği, erkeklerin de onları desteklediği bir aileden geliyordum. Bu davranışı annem ile babamda olduğu kadar amcalarım ve yengelerimde de gördüm. Bundan daha güçlü ve daha becerikli oldukları için bütün sorumlulukların kadınlarda olduğu sonucunu çıkardım. Erkekler benim gözümde zayıftılar çünkü hiçbir şeyi idare et-

miyorlardı. Aslında algım yanlıştı çünkü birinin karar almaması onun sorumsuz olduğu anlamına gelmez. Ayrıca *sorumluluk* ve *söz verme* kelimelerinin anlamını da yeniden keşfetmem gerekiyordu. Çocukluğumda olanları düşünmek için kendime zaman tanıyınca, kararların çoğunu annemin aldığını ama babamın da her zaman ona verdiği sözleri yerine getirdiğini ve sorumluluklarına bağlı kaldığını gördüm. Annemin aldığı kararlardan biri iyi bir karar olmadığında babam da annem kadar bu kararın sonuçlarına katlanıyordu. Yani o sorumluluk sahibi bir adamdı.

Sorumluluk kavramını anlayabilmek için sorumsuz olduklarını düşüneceğim ve bunun tüm erkekler hakkındaki görüşüm olduğunu anlayıncaya kadar uzun süre boyunca kontrol edeceğim bir eş ve iki oğlu kendime çekmiştim. Bu durum her *kontrolcü kişi* gibi, karşı cinsleyken neden hep gardımı yüksek tuttuğumu açıklıyor. İhanet yaramı iyileştirmeme yardım etmesi için ihanet yarası olan ikinci bir eşi de kendime çekmiştim. Onun sayesinde günden güne kaydettiğim gelişmeyi görebildim ve böylelikle bu yaramı azaltabildim. Onunla eski eşime karşı davranışlarım arasında büyük bir fark olduğunu görebiliyorum.

Kontrolcü kişi söz vermekten de korkar ve bu, daha büyük başka bir korkudan, verdiği sözleri yerine getirememe korkusundan kaynaklanır. Onun için sözünü tutmamak ve yükümlülüklerini yerine getirmemek ihanetle eş anlamlıdır. Bu yüzden verdiği sözleri tutmak zorunda olduğunu düşünür ve eğer fazla söz verirse

kendini hapsolmuş hisseder. Sözlerini yerine getirmemektense hiç söz vermemeyi tercih eder. Telefon etme sözü verenin hep karşı taraf olmasını isteyen birini tanıyorum. Ayrıca onların hangi gün ve saatte arayacaklarını da bilmek istiyor. Eğer biri onu aramayı unutursa, o zaman bu konuda ne düşündüğünü iletmek için sözünü tutmamış olan kişiyi arıyor. Başkalarından çok şey beklediğini ve kendinin de söz vermekte zorlandığını ya da hiçbir zaman bu duruma kendini vermediğini fark etmiyor. Onları gözlemlediğimde her şeyi bu şekilde kontrol edebilmek için çok büyük bir güce ihtiyaçları olduğunu fark ettim. Bu davranışları ise ihanet yaralarını beslemekten başka bir işe yaramaz.

İhanet yarası çeken bir sürü insan çocukken, karşı cinsten ebeveynlerinin ideal bir ebeveynden istedikleri şeyleri karşılamaması yüzünden acı çekmiştir.

Başkaları arasından bugün altmış yaşından büyük olan ve gençken annesiyle tek başına yaşayan bir beyi düşünüyorum. Annesi kendisi için para harcamayı kabul eden her erkekle çıkıyordu. Bu kadın çocuğu on beş yaşındayken oğlunu terk edip bu adamlardan biriyle gitti, çünkü adam onun için bir servet harcamaya hazırdı. Oğlunu yetimhaneye koydu, bu da onun terk edilme ve ihanet yarası yaşamasına sebep oldu. Bu çocuk yetişkin olduğunda kadınları baştan çıkarma yöntemi onlar için para harcamaktı ama aslında kendini hiçbir

ilişkiye gerçekten vermiyordu. Bu sayede annesinden öç aldığını düşünüyordu ama aslında annesini parayla ayartmaya çalışan adamlarla aynı yarayı iyileştirmeye çalışıyordu.

Atölyelerime katılan kadınların bana kendini ilişkiye vermekten korkan bir adamdan hamile kaldıklarında adamların kadına kürtaj yaptırması için baskında bulunduğunu anlattıklarına sık sık şahit oldum. İçlerinde ihanet yarası taşıyan kadınlarda böyle bir durum yaraya bir katman daha ekler. Karşısındakinin doğacak çocuğun sorumluluğunu almayı reddetmesi fikri onlar için kabul etmesi çok zor bir fikirdir.

Daha önce *kontrolcü kişi*'nin insanlara kolay güvenmediğini söylemiştim. Eğer arada cinsellik yoksa daha kolay güvenecektir. *Kontrolcü kişi* çok çapkındır ama yarasının baskın olduğu durumlarda karşı cinsten insanların sevgilisi olmasındansa arkadaşı olmasını tercih eder. Arkadaşlar arasında kendini daha güvende hisseder. Baştan çıkarmayı çoğunlukla başkalarını kontrol etmek için kullanır ve genelde bunda başarılı olur. Her türlü baştan çıkarma yöntemi bulmakta ustadır. Örneğin *kontrolcü kişi* kayınvalidesinin en sevdiği kişi olacaktır çünkü güzel sözlerle onu baştan çıkarır. Yine de başka bir çapkının yanında gardını alır. Başka biri onu baştan çıkarmayı denediğinde buna yanaşmaz. Burada baştan çıkarma kelimesini kullandığımda bu illa cinsel anlamda bir şey değildir, bunu hayatının her alanında kullanabilir.

Kontrolcü kişi'nin en büyük korkusu her şekilde KOPMADIR. Bir kopma türü olan çiftler arasındaki ayrılığı en zor yaşayan insanlar bu gruptadır. *Kontrolcü kişi* için bu ciddi bir başarısızlıktır. Eğer ayrılık kendisinden kaynaklanıyorsa karşısındakine ihanet etmekten korkar ve kendini ihanetle suçlar. Eğer aynı şey karşı taraftan geliyorsa onu ihanetle suçlar. Ayrıca ayrılık ona ilişkisinde kontrolün onda olmadığını hatırlatacaktır. Yine de ayrılıkları en çok *kontrolcü kişiler* yaşar. Kendilerini vermekten korkmalarının nedenlerinden biri de ayrılıktan korkmalarıdır. Bu korku karşılarındaki kişinin kendini verme özgürlüğünde olmadığı türden aşk ilişkilerini kendilerine çekmelerine neden olur. Bu onlar için asıl kendini vermek istemeyenin kendileri olduğunu görmemenin iyi bir yoludur.

İki *kontrolcü kişi* birlikte yaşadıklarında ve ilişki iyi gitmediğinde ayrılmalarının kendileri için daha iyi olacağını söyleme anını sürekli ertelerler. Birlikte olduklarında ya bir uçta ya diğer uçtadırlar. Ya kendilerini birbirilerini tamamlayan bir bütün gibi hissederler ya da özellikle karşıdakinin kendilerini takdir etmediğini düşündüklerinde kendilerini kopmuş hissederler. *Kontrolcü kişi* için kopmak kendini yırtılmış ya da iki parçaya ayrılmış hissetmek demektir. *Kopma* sözcüğünü sık kullanırlar. Mesela, "Kendimi vücudumdan kopuk hissediyorum," derler. Bir gün bir kadın bana eşiyle tartıştıkları anda kendini ikiye ayrılmış gibi hissettiğini ve ayrılık korkusuyla umutsuzluğa kapıldığını anlatmıştı. Böyle bir durumda kendine olan güvenini

tamamen kaybediyordu. Bu kadın aynı zamanda terk edilme acısı da çekiyordu ve bu durum ayrılık korkusunu iki katına çıkarıyordu.

Gözlemlerime göre *kontrolcü kişiler*'in çoğunda terk edilme yarası ihanet yarasından daha önce oluşuyor. Daha çok gençken *muhtaç* yanlarını (terk edilme yaralarını) görmemeye ya da kabul etmemeye karar veren insanlar terk edilme yaralarını saklamak için gerekli gücü yaratıyorlar. *Kontrolcü kişi* maskesini de işte bu anda oluşturmaya başlıyorlar. Eğer bu insana dikkatlice bakarsak gözlerinde (üzgün ya da düşük gözlerinde) ya da sarkık dudakları veya vücutlarının sarkan ya da kassız olan kısımlarında *muhtaç kişi* maskesini görebiliriz.

Kendini terk edilmiş hisseden ya da yeterince ilgi görmediğini düşünen küçük çocuğun, karşı cinsten ebeveyninin ilgisini çekmek ve bu ebeveyn tarafından desteklendiğini hissetmek için her yolu kullanacağını düşünmek çok da zor değildir. Çocuk eğer gerçekten kibar ve tatlı olursa ebeveyninin onunla özel bir şekilde ilgileneceğine kendini inandırır. Ebeveynini bu tutumla kontrol etmeye çalıştıkça ona karşı içinde daha fazla beklenti oluşur. Bu gerçekleşmediğinde, beklentileri karşılanmadığında ise ihanet duygusunu yaşar. Bu yüzden gittikçe daha da kontrolcü olur, bu sayede ihanet ya da terk edilme acısı çekmeyeceğini düşündüğünden bir güç kalkanı kuşanır. *Muhtaç kişi*'ye özgür olmayı istetecek şey *kontrolcü kişi*'nin bu yönüdür.

Bazı insanlarda terk edilme yarası ihanet yarasına üstün gelir, diğerlerindeyse tam tersi geçerlidir: Üste

çıkan *kontrolcü kişi* maskesidir. Terk edilme bölümünde anlatılan, halter sayesinde kaslı bir vücudu olan ama egzersizleri bıraktığında vücudu yeniden sarkık hale gelen adam hem ihanet hem reddedilme yarası olan birine iyi bir örnektir.

Eğer kendinde *kontrolcü kişi* maskesi olduğunu ama *muhtaç kişi* maskesi bulunmadığını düşünüyorsan sana yine de bu olasılığı düşündükten sonra elemeni öneririm. Kendinde terk edilme yarasının da olabileceği ihtimaline açık ol. İnsanın vücudundaki baskın yara günlük hayatında en çok kullandığıdır.

Uzun yıllara dayanan gözlemlerim sayesinde bir insanın ihanet yarası yaşamadan terk edilme yarası yaşayabildiğini ama ihanet yarası yaşayanların aynı zamanda terk edilme yarası da yaşadığını ortaya çıkardım. Ayrıca gençliklerinde vücutlarından terk edilme yarasına sahip oldukları anlaşılan birçok insanın büyüdükçe ihanet yarasına özgü özellikler geliştirdiğini de fark ettim. Yine de bunun tam tersi de mümkün olabilir. Vücut her an değişim içindedir: Bize her an içimizde neler olduğunu gösterir.

Eğer fark ettiysen terk edilme ve ihanete uğrama korkusu olan insanlar arasında birçok benzerlik bulunur. Daha önce bahsedilen özelliklere ek olarak ikisi de ilgi çekmeyi sever. *Muhtaç kişi* bunu dikkati üzerine çekmek ve kendisiyle ilgilenildiğinden emin olmak için yaparken *kontrolcü kişi* bunu bir durumu kontrol altında tutmak, kişiliğinin gücünü sergilemek ve karşısındakini etkilemek için yapar. *Muhtaç kişi* karakteri daha çok

oyuncular ve şarkıcılarda görülürken *kontrolcü kişiler* daha çok komedyenler, mizahçılar, başkalarını güldürmeyi seven kişiler olurlar. Bu iki karakter tipi de ünlü olmayı sever ama bunu isteme nedenleri farklıdır. *Kontrolcü kişi* çoğunlukla büyük bir alan kaplayan biri olarak tanınır. Genelde eşinin ya da sevgilisinin kendinden fazla alan kaplamasından hoşlanmaz.

Bir katılımcı bana kocası ve kendisi iş arkadaşlarıyken her şeyin yolunda olduğunu ama kendi işini kurmaya karar verip işinde kocasından iyi olunca, işinin kocasının mesleğinden farklı alanda olmasına rağmen ilişkilerinin bozulduğunu anlatmıştı. İlişkileri bir rekabet ilişkisine dönmüştü. Eşi kendini ihanete uğramış hissetmişti, kadın ise kocasının onu terk ettiğini düşünüyordu.

Kontrolcü kişi'nin bir başka özelliği de bir seçim ona bir şeyler kaybettirme riski taşıyorsa karar vermekte zorlanmasıdır, çünkü artık durumun kontrolü kendi elinde olmaz. Bu da *kontrolcü kişi*'nin neden bazen karar vermede zorlandığını ya da aşırı düşünmekle suçlandığını açıklar. Kendisinden emin olduğunda, özellikle de mevcut durum kontrolü altındaysa karar vermekte hiçbir zorluk yaşamayacaktır.

Kontrolcü kişi'nin ayrılıkla yaşadığı sorun iş hayatında da kendini gösterir. Eğer kendi şirketini yönetiyorsa, artık devam edemeyeceğini itiraf etmeden önce kendini zor bir duruma, mesela ciddi bir borca bile sokabilir. Bir çalışan iken de çoğunlukla yönetimle ilgili pozisyonlarda çalışır. Onun için bir şirketten ayrılmak

zordur. Bunu başarabilir ama bu konuda zorlanır. Tersi de geçerli olabilir. Kendi işini yapan kişi, güvendiği biri şirketten ayrılmak istediğinde bu durumla zor başa çıkar, çoğunlukla sinirlenir ve saldırganlaşır.

Kontrolcü kişi genelde yönetici ruhlu olduğundan başkalarını idare etmeyi sever. Kontrolü bırakmaktan korkar çünkü kontrolü elden bırakırsa artık bir lider olmayacağını düşünür. Aslında durum tam tersidir. *Kontrolcü kişi* idare etmeyi bıraktığında ve insanların kendi kendilerini idare etmelerine izin verdiğinde daha iyi bir yönetici olur. Kontrol etmek ve idare etmek arasında fark vardır. Kontrol etmek korkutarak yürütmek, idare etmek ya da yönetmek demektir. İdare etmek de aynı anlama gelir ama bunu korkutmadan yapar; bu, her şeyin muhakkak kendi bakış açısına uygun şekilde olmasını istemeden karşısındakine bir yön vermektir. İnsanlar yönetici olsalar da altlarında çalışanlardan bir şeyler öğrenmeye devam edebilirler.

Kontrolcü kişi yönetici ruhu sayesinde çoğunlukla bir şirketin yöneticisi konumuna gelir ama beklentileri ve uygulamak istediği kontrol yüzünden çok büyük stres altında olur. Kendisi için kontrolü elinden bırakmak ne kadar zorsa bunu uygulaması da o kadar acil ve gereklidir.

Kontrolcü kişi'nin yaşadığı bir diğer büyük korku YOK SAYILMAKTIR. Onun için yok sayılmak ihanete uğramak demektir. Yine de kendisi başkalarını hayatından çıkararak onları kaç kez yok saydığının farkına varmaz. Örneğin güvenini kaybeden birine ikinci bir

şans vermek istemeyecektir. Çoğunlukla bu konudan bahsetmek bile istemez. Sinirli olduğunda ve özellikle de bir şeyler beklediği gibi gitmediğinde bir tartışmanın ortasında birine sırtını dönebilir ya da bir telefon konuşmasının ortasında telefonu karşısındakinin suratına kapatabilir. Daha önce de *kontrolcü kişi*'nin tembellikle, yalanla ve ikiyüzlülükle sorun yaşadığını söylemiştim. Bu özelliklere sahip olan herkesi yok sayar. Bu yok sayma da çoğu zaman bir ayrılığın ardından yaşanır. *Kontrolcü kişiler*'in bana kaç kere, "*... hakkında hiçbir şey duymak istemiyorum,*" dediklerini işitmişimdir. Böyle bir tavırla başkalarını yok saydıklarının farkında değillerdir.

Kontrolcü kişi baştan çıkarıcı biri olduğu için cinsel hayatı çoğunlukla ancak birini baştan çıkardıktan sonra tatmin edici olacaktır. Bu, *kontrolcü kişiler*'in neden âşık olmayı ve bir ilişkinin tutkulu kısmını çok sevdiklerini açıklar. Kendi tutkuları azalmaya başladığında ayrılma fikrinin karşı taraftan gelmesini sağlamak için bir yöntem bulurlar. Bu sayede ihanetle suçlanmayacaklardır.

Kontrolcü bir kadın çoğunlukla erkekler tarafından kandırıldığını düşünür, bu yüzden de gardını yüksek tutar. Bu istek kendisinden geldiğinde, baştan çıkarılmaya karar verdiğinde ya da karşısındakine kendisi kur yapmak istediğinde sevişmekten hoşlanır. *Kontrolcü* erkek de bu istek kendisinden geldiğinde sevişmekten hoşlanır. Erkek ya da kadın bir *kontrolcü kişi* sevişmek istediğinde ve karşısındaki onu reddettiğinde kendini ihanete uğramış hisseder. Karşısındakinin onu sevdiği

halde sevişerek onunla bir olmak istemediğini anlamak istemez. Cinsel problemleri, karşı cinsten ebeveynleriyle aşırı derecede bir olduğu ve Oedipus Kompleksi çözülmediği için ortaya çıkar. Karşı cinsten ebeveyni o kadar idealleştirilmiştir ki hiç kimse bu beklentileri karşılayamaz. Cinsel sorunlarına rağmen, ihanet yarasından muzdarip olanların bir sevgilerinin olmasını en çok isteyen insanlar olduklarını fark ettim. İster gerçekleşsin ister düşüncede kalsın, bu istekle ihanet yaralarını ne denli beslediklerinin farkında değillerdir.

Bu yüzden çoğunlukla cinsel açıdan bir engelleri vardır, çünkü bölümün başında söylediğim şeyi hatırlarsan *kontrolcü kişi* büyük bir cinsel güce ulaşır ve yıllar boyunca edindiği korkular yüzünden bu enerjinin büyük bir bölümü engellenebilir. *Kontrolcü kişi*'nin pelvis bölgesinin şişkinliğine bakarak fiziksel olarak da bu engeli görebiliriz. *Kontrolcü kişi* bunun için iyi bir neden bularak cinsel yaşamını tamamen yok da sayabilir.

Bu bölümde daha önce sözü edilen şeylere ek olarak ihanet yarasının iletişim biçimimizi etkilediği söylenebilir. *Kontrolcü kişi*'nin açık bir şekilde iletişime geçmesini ve isteklerini dile getirmesini engelleyen korkular şunlardır: karşısındakini ikna edememe korkusu, kendisine yalan söylenmesi ya da bir yalancı yerine konma korkusu, karşısındakinin öfkesi ve kendi öfkesinden korkma, birine içini dökme korkusu, zayıflıklarını gösterme ya da zayıf görünme korkusu, manipüle edilme ya da baştan

çıkarılma korkusu, kendini bir şeye vermek zorunda olma korkusu. Eğer burada bahsedilen korkulardan sende de olduğunu düşünüyorsan şu an bunun senin içinden gelmediği ve ihanet yaranın baskın çıktığını fark etmek için iyi bir zaman.

Yemekle ilgili konularda *kontrolcü kişi* hızlı yemek yeme eğilimindedir çünkü kaybedecek zamanı yoktur. Önemli bir göreve kendini çok kaptırdığında yemek yemeyi kolaylıkla unutabilir. Kendisi için yemek yemenin önemli olmadığını bile söyler. Yine de yemek yemeye karar verdiğinde fazla yiyecektir ve yemekten zevk alacaktır. Kontrolü elden bırakıp vücudunun ihtiyacı olduğundan çok daha fazla şey de yiyebilir. Beş kişilik arasından en çok baharat ve tuz kullanan odur. Birçok *kontrolcü kişi* daha yemeğin tadına bile bakmadan tuz atar. Bir konuşmada olduğu gibi yemeklerinde de son sözü kendileri söylemek, kendi etkilerini yemeye geçirmek isterler.

İşte *kontrolcü kişi*'de ortaya çıkabilecek hastalıklardan bazıları:

– *Muhtaç kişi*'de olduğu gibi kaynaşmaya meyilli yönü yüzünden AGORAFOBİ'ye yakalanabilir. Yine de *kontrolcü kişi*'nin yaşadığı agorafobi daha çok delirme korkusuna dayanırken, *muhtaç kişi* maskesine sahip bir kişide bu daha çok ölün korkusundan kaynaklanır. Agorafobiye sıklıkla doktorlar tarafından Hiperventilasyon Sendromu tanısı konul-

duğunun burada altını çizmeliyim. (Agorafobinin tanımı için 69. sayfaya bakabilirsin.)

- *Kontrolcü kişi* tutulmaları ve özellikle DİZLERDE olan ama tüm vücutta da görülen EKLEM sorunlarını üzerine çeker.
- HEMORAJ, CİNSEL İKTİDARSIZLIK, İSHAL gibi vücudun belli bölgelerinde oluşacak kontrol kaybına bağlı hastalıklara daha yatkındır.
- Eğer kendini tamamen güçsüz hissederse FELÇ geçirebilir.
- Çoğunlukla SİNDİRİM SİSTEMİ'nde, özellikle de KARACİĞER ve MİDE'sinde sorunlar yaşar.
- "İt" ile biten diğer hastalıklara da daha çok yakalanır. Bu hastalıkların çoğunlukla, çok sayıda beklentisi yüzünden sabırsızlık, öfke ve sinir bozukluğu yaşayan kişilerde göründüğünü detaylıca anlattığım *Ton corps dit: "Aime-toi!"* kitabıma bakmanı öneririm.
- *Kontrolcü kişiler*'de farkında olarak ya da olmadan karşı cinsi iğrençlikle suçladığında ortaya çıkan AĞIZ ya da YANAK UÇUKLARI sık görülür. Bu, karşısındaki kişiyi utandırmamak için kontrolü elinde tutmanın bir yoludur.

Aktarılan bu hastalık ya da rahatsızlıklar başka tipte yaralar almış insanlarda da görülebilir ama ihanet acısı çekenlerde bunlara daha sık rastlanır.

Eğer kendinde ihanet yarası olduğunu düşünüyorsan bu yarayı yaşadığın, seninle karşı cinsten ebeveyninin

de kendi karşı cinsten ebeveyni konusunda aynı şeyleri hissetmesi oldukça muhtemeldir. Bunu teyit etmenin önünde hiçbir engel yok. Ebeveynlerimizle gençken kendi ebeveynleriyle yaşadıkları şeyleri konuşmak çoğunlukla insanı çok zenginleştiren bir şeydir.

Herhangi bir yaranın var olma nedeninin kendimize ya da başkalarına yaptıklarımız yüzünden kendimizi bağışlayamamak olduğunu hatırla. Kendini bağışlamak zordur çünkü genelde bunu yapmak istediğimizin farkında bile varmayız. İhanet yaran ne kadar ciddiyse başkalarına güvenmeyerek ya da kendine verdiğin sözleri tutmayarak kendine ya da başka kişilere o kadar ihanet edersin. **Kendimiz yaptığımız ve kabul etmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız.** Bu yüzden başkalarına ya da kendi kendimize yaptığımız şeyleri bize gösteren insanları kendimize çekeriz.

Kendimize ya da başkalarına ihanet ettiğimizin farkına varmanın bir başka yolu da utançtır. Aslında kendimizi ya da içinde bulunduğumuz tutumumuzu gizlemek istediğimizde utanırız. Başkalarında görünce suçladığımız davranışlarda kendimiz bulunduğumuzda utanç duymamız doğaldır. Onlar gibi davrandığımızı fark etmelerini kesinlikle istemeyiz.

Unutma ki tüm bunlar sadece ihanet acısı çeken bir kişi, bu yolla yarasının ciddiyeti yüzünden acı çekmekten kurtulacağını düşünerek kontrolcü kişi maskesini takmaya karar verdiğinde olur.

Yaranın ciddiyeti ve acının şiddetine göre bu maske bazen nadiren bazen de çok sık takılır.

Kontrolcü kişi'ye özgü bu davranış biçimleri ihanet acısını yeniden yaşama korkusu tarafından dayatılır. Bu kitapta anlatılan her yaranın kendine özgü davranış biçimleri ve içsel tutumları vardır. Her yaraya bağlı bu düşünme, hissetme, konuşma ve tepki verme biçimleri hayatta olan şeylere verilen bir tepkidir. Tepki veren bir kişi dengeli değildir, kalbinin istediğine uygun hareket etmez ve iyi ya da mutlu olamaz. Bu yüzden kendin olduğun ya da tepki halinde olduğun anların farkında olmak bu kadar önemlidir. Bunun farkına vardığında korkularının seni yönetmesine izin vermek yerine hayatının efendisi sen olabilirsin.

Bu bölümün amacı ihanet yaranın farkına varmanı sağlamaktır. Eğer bu *kontrolcü kişi* maskesinde kendini görüyorsan son bölümde, hayatın ihanetlerle dolu olduğunu düşünmek yerine bu yarayı iyileştirmen ve kendin olman için gerekli şeyleri bulacaksın. Eğer bu maskeye benzediğini düşünmüyorsan bu olasılığı ortadan kaldırmak için seni iyi tanıyan insanların da bu düşüncede olduğunu teyit etmeni öneririm. Daha önce de söylediğim gibi sadece ufak bir ihanet yaran olabilir. Böyle bir durumda bu karakteristik özelliklerin sadece birkaçına sahip olursun. Önce fiziksel özelliklere

güvenmeni öneririm çünkü kendimizi çok kolay kandırabilmemizin aksine bedenimiz asla yalan söylemez.

Eğer bu yaranın çevrendeki başka bir insanda olduğunu düşünüyorsan onu değiştirmeye çalışma. Bunun yerine bu kitapta anlatılanları onun tepkisel tutumlarını daha iyi anlayıp ona daha fazla merhamet duymak için kullan. Eğer bu alana ilgisi varsa senin ona bu kitapta yazılanları kendi kelimelerinle anlatmaya çalışman yerine onun bu kitabı kendi kendine okuması daha iyi olur.

İHANET yarasının karakteristik özellikleri

Yaranın oluştuğu zaman: İki ila dört yaş arası, karşı cinsten ebeveynle. Güveninin suistimal edilmesi ya da aşk/cinsellik alanında beklentilerine cevap verilmemesi. Manipülasyon.

Maske: Kontrolcü işi

Vücut: Güç ve kuvvet gösteren bir vücut. Erkekte kalçalardan daha geniş omuzlar. Kadınlarda kalçalar omuzlara göre daha geniş ve güçlü. Çıkık göğüsler. Şişik bir karın.

Gözler: Derin ve baştan çıkarıcı bakışlar. Her şeyi hızla gören gözler.

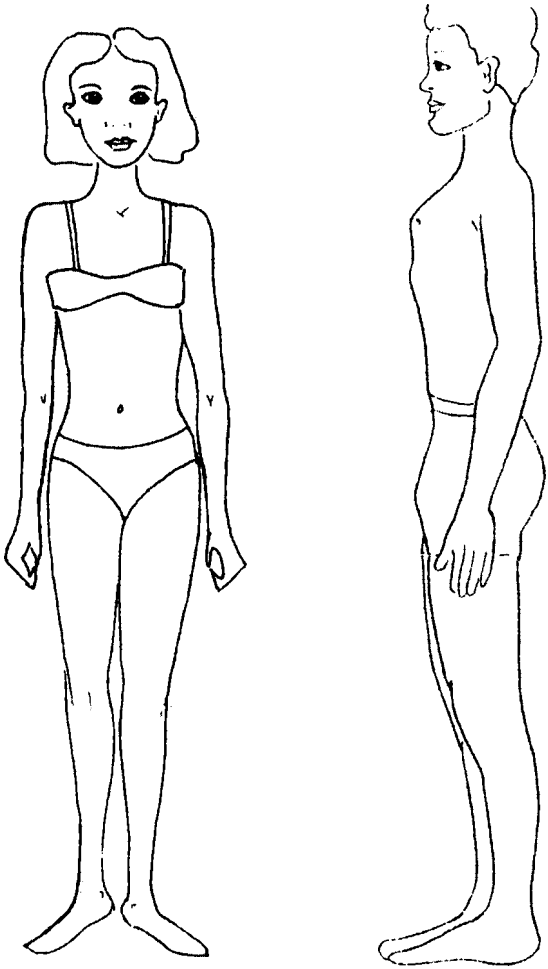
Sözcük dağarcığı: "Kopuk", "Soruyu anladın mı?", "Ben yapabilirim", "Bırak tek başıma yapayım", "Biliyorum", "Bana güven", "Buna güvenmiyorum".

Kişilik: Kendini çok sorumluluk sahibi ve güçlü gören. Özel ve önemli olmayı isteyen. Verdiği sözlere ve yaptığı planlara uymayan ya da uymak için kendini zorlayan. Kolayca yalan söyleyen. Manipülatör. Baştan çıkarıcı. Aşırı beklentisi olan. Değişken bir ruh haline sahip. Haklı olduğuna inanan ve karşısındakini ikna etmeye çalışan. Sabırsız. Hoşgörüsüz. Çabuk anlayıp hareket eden. Komedyen. İçini zor döken. Zayıflığını karşısındakine göstermeyen. Şüpheci. Ayrılıktan korkan.

En büyük korkusu: Kopma, ayrılma, yok sayılma.

Yemek yeme biçimi: İştahlı. Hızlı yemek yeme. Tuz ve baharat ekleme. Meşgulken kendisini kontrol etme ama sonra kontrolü kaybetme.

Yakalanabileceği hastalıklar: Kontrol ve kontrolü kaybetmeye bağlı hastalıklar, agorafobi, hiperventilasyon sendromu, sindirim sistemi hastalıkları, sonu "it"le biten hastalıklar, uçuk.



***SERT KİŞİ*'NİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ**

(Haksızlık yarası)

ALTINCI BÖLÜM
Haksızlık

Haksızlık, bir kişinin ya da bir şeyin adaletsizce hareket etmesi durumudur. Adalet ise herkesin hak ve değerini kabul etmek, tanımak ve bunlara saygı duymaktır. Hak sözcüğüyle eş anlamlı sözcükler şunlardır: adalet, doğruluk, hakkaniyet, tarafsızlık, dürüstlük. Haksızlık yarası çeken biri değerinin bilinmediğini, kendisine saygı duyulmadığını ve hak ettiği şeyleri elde edemediğini hisseder. Bir insan hak ettiğinden daha fazla şey aldığında da kendini haksızlığa uğramış hissedebilir. Yani haksızlık yarası başkalarından daha fazla şeye sahip olduğumuzu düşündüğümüzde ya da tam tersine yeterince şey almadığınızı düşündüğümüzde ortaya çıkabilir.

Bu yara çocuğun kişiliğinin gelişmeye başladığı zamanlarda, yani dört ila altı yaşları arasında, bir insan olduğunu, diğerlerinden ayrı yönleri olan bir birey olduğunu fark ettiği yaşta başlar.

Çocuk, kişiliğini tam olarak bir araya getirememeyi, kendini iyi ifade edememeyi ve kendisi olamamayı haksızlık olarak görür. **Bu yarayı özellikle aynı cinsten ebeveynle yaşar.** Bu ebeveynin soğukluğu, yani hissetme ve kendini ifade etme beceriksizliği onu yaralar. Çocuklarına haksızlık yarası yaşatan her ebeveynin soğuk olduğunu söylemiyorum ama çocukları onları böyle algılar. Çocuk bu ebeveynin otoriterliği, sıkça yönelttiği eleştirileri, sertliği, hoşgörüsüzlüğü ya da kuralcılığından da acı çeker. Vakaların çoğunda bu ebeveyn de aynı yarayı yaşar. Belki bunu çocuğuyla aynı durumda ya da aynı şartlar altında yaşamaz ama yara oradadır ve çocuk bunu hisseder.

Sert kişiler bana birçok kez aynı cinsten ebeveynleriyle her şeyin ergenlik dönemine kadar yolunda gittiğini, hatta bu ebeveyn tarafından sevildiklerini hissettiklerini söylemişlerdir. Yine de bu yüzeysel bir ilişkidir, ne ebeveyn ne de çocuk hissettiklerinden bahsetmez.

Dünyaya haksızlık yarasını iyileştirmek için gelmeye karar veren ruh, kendisine bu yarayla iletişime girmesinde yardımcı olacak ebeveynler seçer. Ebeveynlerden biri, hatta çoğunlukla ikisi birden aynı yaradan muzdarip olacaktır. Haksızlığa karşı verilen tepki, kendisini koruyacağını düşünerek hissettiklerinden kopmaktır. Bu durumdaki kişinin kendini korumak için yarattığı maske SERTLİKTİR. Bir insan kendisini hislerinden koparsa bile bu hiçbir şey hissetmediği anlamına gelmez. Tam tersine *sert kişiler* çok hassastırlar ama bu hassaslığı hissetmeme ve başkalarına belli

etmeme yeteneğini geliştirirler. Hiçbir şeyin kendilerini etkilemediğine kendilerini inandırırlar. Bu insanların soğuk ve duygusuz görünmelerinin nedeni de budur.

Beş kişilik tipi içinde en çok *sert kişiler* kollarını göğüslerinde bağlarlar. Bu sayede hiçbir şey hissetmemek için solar pleksuslarını bloke ederler. Bir şey hissetmemenin diğer bir yolu da simsiyah giyinmektir. Daha önce *muhtaç kişi*'nin de siyah giymekten hoşlandığını söylemiştim ama o bunu yok olmak için yapar. Hem *reddedilme* hem *haksızlık* yarası olanlar genelde siyah ya da çok koyu renkler dışında bir şey giymezler.

Sert kişi her koşulda adalet ve haklılığı arar. Mükemmeliyetçi biri haline gelerek her zaman haklı olmaya çalışır. Her yaptığı ya da dediği mükemmel olursa bunun onu haklı konuma getireceğini düşünür. Kendi ölçütlerine göre mükemmel hareket etmenin onu haksız duruma düşürebileceğini anlamak onun için zordur.

Haksızlık acısı çeken kişi ellerinde daha fazla şey olan ve kendi düşüncesine göre bunu hak etmeyen insanlara imrenmeye daha meyillidir. Kendinde daha fazla şey varsa öteki insanların ona imreneceğine de inanabilir. Kıskançlık, imrenmekten farklı bir şeydir ve daha çok *muhtaç kişi* ya da *kontrolcü kişiler* tarafından yaşanır. *Muhtaç kişi* terk edilme korkusu yüzünden, *kontrolcü kişi* ise ihanete uğrama korkusu yüzünden kıskanır.

Sert kişi maskesi dik, sert ve olabilecek en mükemmel şekilde bir vücutla kendini gösterir. Vücudu orantılıdır, omuzları diktir ve kalçayla aynı genişliktedir. *Sert*

kişi'nin hayatında kilo aldığı bir dönem olabilir ama vücudu orantılı olmaya devam edecektir. Kilo almanın nedeni bir önceki bölümde anlatılmıştır.

Şunu itiraf etmeliyim ki *sert kişi* kilo almaktan en çok korkan kişilik tipidir. Şişmanlamamak için elinden gelen her şeyi yapar. Göbek yaptığını kabul etmek de istemez. Ayakta dururken karnını içeri çeker. *Sert* kadının karnı düz bir kadın olmanın doğal bir şey olmadığını kabul etmesi kendi lehine olur. Kadın vücudu kıvrımlı olmalıdır, aksi takdirde kadınsı bir vücut olmaz.

Sert erkeklerin de çoğunlukla kadınlar gibi yuvarlak kalçaları olur. *Sert* kadınlar ince bellidir. *Sert kişiler* bellerine oturan giysileri severler ya da bellerini sıkan kemerler takarlar. Bu tarz bir insan solar pleksusunda (duyguların bölgesinde) bulunan belini sıkarak daha az şey hissedeceğine inanır.

Sert kişiler dinamik hareket eden, yaşama enerjisi olan insanlardır. Yine de hareketleri serttir, esneklik göstermez ve kapalı olduklarını gösterirler, mesela *sert kişi* kollarını vücudundan ayırmakta zorlanır. Pürüzsüz bir cildi ve parlak, hayat dolu bakışları vardır. Çeneleri sıkılı, boyunları kasılmıştır, boyunları gururla dimdik durur; boyun damarları da sık sık görünür.

Eğer kendinde yukarıda sayılan fiziksel özelliklerin hepsinin olduğunu düşünüyorsan bu, büyük bir haksızlık yaran olduğunu gösterir. Eğer sende bu özelliklerden bazıları varsa haksızlık yaran daha küçüktür.

Sert kişi daha küçük yaşta insanların onu olduğu kişi için değil yaptıkları için daha çok takdir ettiğini

fark eder. Bu her zaman için doğru olmasa da o, bunun doğruluğuna inanmıştır. Çok fazla şey yapmasının ve her şeyi hızlıca kendi başına halletmek istemesinin nedeni işte budur. Sorunlardan kaçınmak için her şeyi yapar, bir sorunun içinde olduğunda da bu sorunun yaratacağı acıyı çekmekten kaçınmak için hiçbir sorun olmadığını söylemeyi tercih eder. Çok, hatta bazen aşırı derecede iyimserdir Sık sık "sorun yok" diyerek zor durumların daha çabuk düzeleceğine inanır. Ayrıca bu sorunları kendisi çözmek için elinden gelen her şeyi yapar. Ancak son çare olarak başkalarından yardım ister. Yanıldığında ya da öngörülemeyen bir durumla karşılaştığında, "Sorun yok!" demeye devam edecektir. Ne hissettiğini başkalarından saklamayı ve hiçbir şeyden etkilenmeyen biri izlenimi vermeyi iyi becerir.

Sert kişi de *kontrolcü kişi* gibi zaman yokluğu sorunu yaşar ama onun bu sorunu yaşama nedeni farklıdır. *Sert kişi* her şeyin mükemmel olmasını istediği için zaman bulamaz, *kontrolcü kişi* ise başkalarının işlerine karışmakla meşgul olduğundan yeterli zamanı olmaz. *Sert kişi* de geç kalmayı sevmez ama çoğunlukla hazırlanmak için çok zaman harcar.

Sert kişi bir otoriteyle karşılaştığında ya da bir konuda otorite olduğunu düşünen birinin yanında olduğunda karşısındaki kendisine hak verinceye kadar kendini doğrulamaya çalışır. Otoriteden çekinir çünkü gençken otorite sahibi insanların her zaman haklı olduklarını öğrenmiştir. Başkaları ondan şüpheye düşer gibi olduğunda ve bir konu hakkında ona birçok soru

sorduğunda, eğer dürüst ve haklı olduğunu düşünüyorsa bunu bir soruşturma olarak görür ve haksızlığa uğradığını hisseder.

Her zaman haklılığı aradığı için aldığı şeylere layık olduğundan emin olmak ister. Hak etmek *sert kişi* için önemlidir ve iyi bir performans sonrası kazanılan bir ödülü temsil eder. Eğer çok çalışmadan bir sürü şey kazanırsa, bunlara layık olmadığını düşünür ve kazandıklarını kaybetmeye çalışır. İleri derecede *sert* olan kişi hiçbir şey almamaya bile çalışır çünkü ona göre bir ödül kazanmak için olağanüstü olması gerekir.

Sert kişi açıklamalar yaparken verdiği her detayın doğru olmasını ister ama açıklamaları çoğu zaman doğruluktan uzaktır çünkü bir şeyleri kolayca abartabilir. "Her zaman", "hiçbir zaman" ve "çok" kelimeleri sık sık kullanır. Örneğin *sert* bir kadın eşine, *"HİÇBİR ZAMAN burada yoksun, HER ZAMAN dışarıdasın!"* diyebilir. Kendini böyle ifade ederek haksızlık yaptığının farkında değildir, çünkü bir durumun her zaman ya da hiçbir zaman olması çok nadir bir şeydir. *Sert kişi* için her şey çoğunlukla *çok iyi, çok güzel, çok özel* vs.'dir. Yine de başkalarının bu kelimeleri kullanmasından hoşlanmaz. Başkaları bu kelimeleri kullandığında onları abartmakla ve bu kelimeleri doğru kullanmamakla suçlar. *Sert kişiler* başka yaralar yaşayan kişilere oranla dinden daha fazla etkilenmeye meyillidirler. İyi ve kötü, doğru ve yanlış onlar için çok önemlidir. Hayatlarını da zaten bunlar yönetir. Bu durumu kullandıkları kelimelerde de görebiliriz. Söylediklerinin

iyi ve doğru olduğundan emin olmak için cümlelere çoğunlukla *"iyi"* ya da *"doğru"* kelimeleriyle başlarlar. Dediklerinin doğruluğunu kanıtlamak için konuşmayı çoğunlukla *"tamam mı?"* diye sorarak bitirirler. *"Doğru olarak", "tam olarak", "kesin olarak", "muhtemel olarak"* gibi "olarak" kelimesiyle üretilmiş zarfları sık kullanırlar. Ayrıca, *"Bu açık değil,"* lafını da sık sık kullanacaktır. Söylenenlerin açık ve kesin olmasından hoşlanır.

Sert kişi bir şey hissettiğinde bunu göstermek istemez ama bir şey hissettiği kuru ve sertleşen ses tonundan anlaşılabilir. Hassasiyetini ve duygularını saklamak için gülmeyi kullanabilir. Hiçbir neden olmaksızın, başkalarının komik bulmadığı bir şeye kolayca gülebilir.

Sert kişi'ye nasıl olduğu sorulduğunda otomatik olarak, *"Çok iyi!"* diye cevap verir. Bu cevabı çok hızlı verir çünkü hissetmeye zamanının olmamasını ister. Daha sonra konuşma sırasında çok iyi gitmeyen bir sürü şeyden bahsedecektir. Karşısındaki kendisine, *"Bana her şey çok iyi demiştin?"* diye sorduğunda bunların gerçek sorunlar olmadığını söyleyerek cevap verecektir.

Yanlış yapmak *sert kişi*'de çok güçlü bir korkudur. Atölyelerim sırasında sadece *sert kişiler* bana, *"Acaba egzersizi doğru mu yapıyorum?"* diye sorar. Hissettiklerini doğrulamak ve bu egzersizi yaparak neler öğrenebileceklerine bakmak yerine daha çok egzersizi iyi yapıp yapmadıklarını öğrenmek isterler. Ayrıca *sert kişi*'nin kendisinde yeni bir kusur olarak gördüğü bir tutum ya da davranıştan, yani bu tutumu takındığında haksız olduğunu düşündüğü bir durumdan bahsederken ben

bitirmeden lafımı kesip, *"Bu durum hakkında şimdi ne yapacağız?"* diye sorduğunu fark ettim. En kısa sürede mükemmel hale gelebilmek için püf noktaları öğrenmek isterler. Eğer mükemmel değillerse az önce fark ettikleri kusurları ortaya çıkmasın diye kendilerini kontrol etmeleri gerekir. Bir kez daha kendisine haksızlık yaptığını, çünkü kendisinden çok şey beklediğini fark etmez. Her şeyi anında yoluna koymak ister. Kendisine durumu hissetme zamanını ve bir insan olma ve düzeltilmesi gereken şeylere sahip olma hakkını tanımaz.

Sert kişi maskesi taşıyan insanın bana doğru olmadığını düşündüğü bir şeyi anlatırken kolaylıkla kızardığını fark ettim. Mesela bana, kendisine yanlış yapan birini affetmekte zorlanmasını anlatırken ya da haksız bulduğu biri hakkında kötü konuşurken kolaylıkla kızarabilir. Bu tepki, anında karşımdaki insanın kendisinden, yaptığı ya da yapmadığı şeylerden utandığını gösterir. Ne var ki kendisi bu yüzden kızardığının farkına varmaz, hatta bazen kızardığını fark etmez bile. En çok cilt problemi yaşayanlar zaten *sert kişiler* ve *kaçmaya meyilli kişiler*'dir.

Sert kişi'nin kendini sürekli, karar vermek zorunda olduğu durumlarda bulmasının nedeni bu yanlış yapma korkusudur. **Bir insan ne kadar korkarsa bu korkuyla ilgili durumları da o kadar üzerine çeker.** Örneğin bu kişi bir şey alma isteği ve parasızlık arasında bir seçim yapmak zorunda kalacaktır. "Bu alışverişi yapmalı mı?" diye kendine soracaktır. Yani bu alışverişi yapıp yapmaması gerektiğine karar vermek zorundadır. *Sert*

kişi sık sık bir seçim yaptıktan sonra diğerini seçmesi gerektiğini hissetmekten zevk alır. Örneğin güzel bir tatil için para harcamaya karar veren bir adamı ele alalım. Daha sonra bu parayı evinde tadilat yaptırmak için harcaması gerektiğini düşünecektir. Yanlış seçeneği seçme korkusu yüzünden *sert kişi* çoğunlukla seçimini yaptıktan sonra kararından şüphe duyar. Hiç durmadan yaptığı seçimlerin kendisi için en iyi, en doğru seçimler olup olmadığını sorgular.

Eğer bir şeyin, mesela bir pastanın, şarap şişesinin, restoran adisyonu gibi şeylerin birden fazla kişi arasında eşit bölüştürülmesini istiyorsan bu işi en iyi yapacak kişi olan *sert kişi*'ye güvenebilirsin. Restoranda yenen değişik grup yemeklerinden sonra hesap geldiğinde neler olduğunu gözlemlemek hoşuma gider. *Kontrolcü kişi, "Hesabı eşit bölüşmeye ne dersiniz? Bu çok daha hızlı ve basit olur,"* diyerek kontrolü eline alır. Bunu öyle bir güçle ve kontrolle söyler ki karşısındakiler kibarca kabul ederler. Hızla adisyonu kişi sayısına bölerek hesap yapar ve herkese ödemesi gereken miktarı söyler. *Sert kişiler* işte bu an harekete geçerler. Bu durumdan mutlu değillerdir. Yediğinden fazla ödemek zorunda kalanlar bunu haksız bulurken daha pahalı yemekler sipariş edenler diğerlerinin yediklerinden fazlasını ödemesinin haksızlık olduğunu düşünürler. Böyle bir durumda çoğu zaman hesaba yeniden başlamak gerekir.

Sert kişi hayatının çoğunda kendisinden çok şey bekler. Kendisini kontrol etmek ve kendisine ödevler yüklemek konusunda büyük bir yeteneği vardır. Bir

önceki bölümde *kontrolcü kişi*'nin etrafında olup bitenleri kontrol etmeyi sevdiğini görmüştük. *Sert kişi* ise o denli mükemmeliyetçidir ki daha çok kendini kontrol etmek ister. Çok şey yapan biri haline gelir ve kendisinden o kadar çok şey bekler ki başkaları da ondan çok şey beklemeye başlar. *Sert* kadınların yakınlarına, *"Bana her şeyi yapabilen robot kadın gibi davranmayı bırakın,"* dediğini kaç kere duymuşumdur. Aslında bu kadınlar bu lafı kendilerine söylerler. Öteki kişileri kendilerinden ne çok şey istediklerini yansıtmak için kullanırlar.

Bir katılımcı bana bir gün babasının ona durmadan, *"Senin hiçbir hakkın yok, sadece ödevlerin var,"* dediğini anlatmıştı. Bu cümle genç yaşından itibaren ona nüfuz etmişti ve katılımcının kendini bırakmasında büyük zorluklara yol açmıştı. Kendisine durma, zevk alma ve dinlenme izni vermiyordu. Böylece ödevini yapıyordu. Günlük hayatında her zaman yapması gerektiği şeyler olduğu için bu durum, *sert kişi*'nin kendini suçlu hissetmeden dinlenmesine nadiren izin verdiğini gösteriyordu. Dinlendiğinde ya da hoşuna giden bir şey yaptığında da bunu hak ettiği gibi savlarla yaptığını haklı çıkarmaya çalışıyordu. Ayrıca *sert kişi* başka biri çalışırken kendisi hiçbir şey yapmıyorsa kendini daha fazla suçlu hisseder. Bunun haksızlık olduğunu düşünür.

Vücudunun, özellikle de kollarının ve bacaklarının dinlenirken bile kasılı olmasının sebebi budur. Bacaklarını gevşetmek ve dinlenmek için çaba harcamalıdır. Ben kendi adıma bunun farkına ancak birkaç sene önce vardım. Bir kuaförde otururken ya da bir şey okurken

birden bacaklarım kasılıyordu. Bacaklarımın, omzumun ya da kollarımın gevşemesi için bilinçli olarak onlara izin vermem gerekiyordu. Daha önce bu sertliğin farkında değildim.

Sert kişi sadece sınırlarına saygı duymakta değil onları tanımakta da sorun yaşar. Yaptığı şeyin bir ihtiyacı karşılayıp karşılamadığını anlamaya zaman ayırmadığı için çoğunlukla aşırıya kaşar ve sadece çökmek üzereyken durur. Ayrıca yardım istemekte de zorlanır. Mükemmel olması için her şeyi kendisi yapmak ister. Bu yüzden *sert kişi* tükenmişlik sendromu yaşamaya en meyilli kişidir.

Sert kişi'nin yaşadığı en büyük haksızlığın kendi kendine yaptığı haksızlık olduğunu sen de görebilirsin. Kendini çok kolay suçlar; mesela eğer gerçekten ihtiyacı olmadığını düşündüğü bir şey satın alırsa bu alışverişi, onu hak ettiğini söyleyerek kendi gözünde haklı çıkarmak zorundadır. Yoksa kendini haksızlık yapmakla suçlar.

Haksızlık yarası bu yaşamımda düzeltmek zorunda olduğum yaralardan biriydi. Gerçekten ihtiyacım olmayan bir şeyi daha ilk kullanmada kaybettiğim ya da kırdığım çok oldu. Kendimi suçlu hissettiğimi böyle anladım, çünkü bilinçli olarak kabullenme sürecini tamamladığıma ve kendimi suçlu hissetmediğime inanıyordum.

İnsanın kendine bir şeyi hak ettiğini söylemesi ve kendi kendini ikna etmeye çalışmasının gerçek anlamda kabullenişe ulaşmasını sağlamadığını öğ-

rendim. Böyle bir durumda insan bir şeyi hak ettiği duygusunu yaşamayı başaramıyordur. Zihninde bunu hak ettiğini düşünebilir ama kendine bu hakkı tanıması ve bunun yerinde bir alışveriş olduğuna karar vermesi için bunu hak ettiğini aynı zamanda hissetmelidir. Birçok insana kendime yapabileceğim en büyük iyiliğin dükkânları gezip kendime güzel bir şey, özellikle de ihtiyacım olmayan bir şey almak olduğunu söylemişimdir. Bugün bu ihtiyacı duymamın nedeninin, bu ihtiyacın hak etmenin üstünlüğüne inanmayı kesip bana kendimi iyi hissettirecek şeyleri suçluluk duymadan yapmama yardım etmesi olduğunu biliyorum.

Çoğu zaman *sert kişiliğe* sahip atölye katılımcılarımın bir kurs aldıklarından ve tatil yapmayıp kendi üzerlerinde çalıştıklarından çevresindekilerin haberdar olduğundan emin olmayı istediklerini fark ettim. Uzaktan gelen ve bir otel odasında kalması gerekenler bulabildikleri en uygun fiyatlı odada kalıyorlardı. Bazıları başkalarının bunu haksızlık olarak göreceğini düşünerek bir otelde kalacaklarını yakınlarından bile gizliyordu. *Sert* kişi yaptığı ya da aldığı bir şeyi saklamaya çalışarak sadece suçluluk duygusunu değil, aynı zamanda utanç duygusunu da yaşar.

Sert kişi çevresindekilerin yaptığı ve yapacağı her şeyden haberdar olmalarından hoşlanır. *Kontrolcü kişi* de bu şekilde hareket eder ama onun amacı başladır. *Kontrolcü kişi* bunu sorumluluk sahibi olduğunu göstermek için yaparken *sert kişi* bunu bir ödülü hak ettiğini göstermek için yapar. Böylece kendine lüks bir

şey aldığında ya da lüks bir tatile çıktığında kendini suçlu hissetmez. Başkalarının da onun bu ödülü kazandığını düşüneceklerini umut eder. Kendisine şanslı olduğunun söylenmesinden hoşlanmaz çünkü şanslı olmak onun için bir şeyi hak etmemek demektir. Elde ettiği şeyleri hak etmek ister. Kendisine şanslı olduğu söylendiğinde, *"Bu şans değil, çünkü buraya gelmek için çok çalıştım,"* diyecektir. Eğer gerçekten şanslı olduğunu ve başına gelen şeyi hak etmediğini düşünüyorsa kendini çok rahatsız ve başkasına borçlu hissedecektir. Her şeyi kendi başına kullanmamak için düzenlemeler yapacaktır.

Sert kişi'nin haksızlık yarasını tanımayan kişiler için anlaşılması zor olan bir özelliği de başkaları tarafından kayırılmayı kayırılmamaya göre daha büyük bir haksızlık olarak görmesidir. Böyle bir durumda bazı *sert kişiler* farkında olmadan başlarına gelen şeyi kaybetmeye ya da durdurmaya çalışırlar. Diğerleri de ellerinde fazla şey olduğunu etrafındakilerden saklamak için bir şey bulup söylenirler. Ötekiler ise bunun karşılığında bir şey vermeleri gerektiğine inanırlar. Ben de *sert kişiliğe* sahip biri olduğumdan bunu doğrulayabilirim çünkü küçüklüğümden beri bir çok alanda yeteneğim var ve bir sürü işi kolayca görebiliyorum. Bir çok kez öğretmenlerimin en çok sevdiği öğrenci olmuşumdur. Bu yüzden de her şeyin adaletli olması için, herkese yardım etmek için elimden geleni yapmışımdır çünkü başkalarından fazla şeye sahip olmayı haksızlık olarak

görmüşümdür. *Sert kişi*'nin başkalarına yardım etme nedeni de çoğunlukla budur.

Bu yüzden *sert kişiler*'in hediye kabul etmekte zorlanmaları şaşırtıcı değildir, çünkü hediye almak onlara kendilerini borçlu hissettirir. Kendini ona hediye veren kişiye (adaletli olmak için) aynı değerde bir şey vermek zorunda hissettiği için hiçbir şey almak istemez ve verilen hediyeleri reddeder. Örneğin biri onun hesabını ödemeyi teklif ettiğinde bir dahaki sefere kendisinin ödemesi gerektiğini aklında tutmak yerine teklifi reddedecektir. Kabul ederse de bu kendisine aynı şekilde onun hesabını ödemeye söz vererek olur.

Haksızlık yarasından muzdarip kişinin sık sık kendisine göre haksız olan durumları üzerine çekmesi normaldir. Aslında onun haksızlık olarak gördüğü şey bu yarayı yaşamayan insanların görüşünden farklı olacaktır. Bir örnek: Bir süre önce, ailenin en büyük çocuğu olduğu için çok çekmiş bir kadınla konuşuyordum; başka çocuklarla ilgilenerek annesine yardım etmek zorunda olmasını, özellikle de o çocuklar için bir örnek olma zorunluluğunu hep haksızlık olarak görmüştü. Başka kadınlar ise bana ikinci ya da üçüncü çocuk olmayı haksızlık olarak gördüklerini, çünkü kendilerinden büyüklerin kıyafetlerini giymek zorunda olduklarından onlara nadiren yeni kıyafet alındığını belirtmişlerdi.

Kaç kere *sert* kadınların ve erkeklerin bana yaşlı ve hasta ebeveynlerine bakmayı nasıl bir haksızlık olarak gördüklerini anlatmasını dinlemişimdir! Onlar için bundan da büyük haksızlık olan şey ise kardeşle-

rinin ebeveynleriyle ilgilenmemek için her zaman çok iyi sebepler bulmaları, onların ise kendilerini buna zorunlu hissetmeleriydi. Bu tarz bir durum tesadüf eseri değildir. *Sert kişiler* böyle durumlar yüzünden acı çekmezler. Durum aslında tam tersidir: **Haksızlık yaraları böyle durumları kendisine çekiyordur ve yaralarını iyileştirdiklerinde bu durumları üzerlerine çekmeyeceklerdir.**

Daha önce *sert kişi*'nin kendine mecburiyet yaratma konusunda yeteneği olduğunu söylemiştim. İşte *sert kişi*'nin bir rejime uymasını sağlayan bu yanıdır. Haksızlık yarasını hiç taşımayan biri, yani *sert* olmayan kişi bunu başaramaz çünkü *sert kişi* gibi kendini kontrol edemez. *Sert kişi mazoşist kişi*'nin neden bir diyete uygun davranamadığını anlayamaz. Bunu kabul edemez. Başkalarının da, eğer gerçekten isterlerse onun gibi kendilerini kabul edebileceklerine inanır. *Sert kişi*'nin kendisi için mecburiyetler yaratmasının nedeni kendi fikrine göre mükemmel olan şeye ulaşmaktır.

Sert olmayan kişi isteksiz olduğu için kendini suçlayacaktır ama burada *istekli olmak* ile *kendini kontrol etmek* arasındaki ayrımı yapmak önemlidir. Kendini kontrol eden insan kendine bir şeyi illa bir ihtiyacı karşılamak için dayatmaz. Kontrolün arkasında muhakkak bir korku yatıyordur. İstekli olan insan ise ne istediğini bilir ve bunu almaya niyetlidir. Kendine gerekli şekli verip planını aklından çıkarmayarak ve aynı zamanda isteklerine ve sınırlarına da saygı göstererek istediği şeyi başarır. Bir olay planlarıyla çakıştığında

esnek olabilir çünkü istediklerine ulaşmak için planlarını yeniden kurabilecek yetenektedir. *Sert kişi* ise bu isteğin gerçekten bir ihtiyacına cevap verip vermediğini bile doğrulamaz. Kendi içine bakıp, *"Acaba bu istek ve onu nasıl gerçekleştireceğim hakkında ne hissediyorum?"* diye sormaya zaman ayırmaz.

Sert kişi bazen kontrolcü gibi olabilir ama o başkalarına karıştığında bunu *kontrolcü* kişi gibi karşısındakini kontrol etmek ve ilgi çekmek için ya da kendini güçlü göstermek için yapmaz, ancak sadece birine karşı söylenen bir lafı haksız ya da yanlış bulursa araya girer. *Sert kişi* söylenen şeyi düzeltir, *kontrolcü kişi* ise denilen şeyin üstüne bir laf ekler. *Sert kişi* gerçekten karşısındakinin sahip olduğu yetenekler ve becerileriyle bir görevi daha iyi yapabileceğine inanırsa karşısındakini azarlayabilir. *Kontrolcü kişi* ise iş kendi tarzında, zevkinde ya da beklentilerine göre yapılmamışsa karşısındakini azarlar.

Sert kişi ile *kontrolcü kişi*'nin kontrol etme şeklinde bir fark daha vardır: *Sert kişi* kontrolü elinde tutmak için kendini denetler, çünkü kontrolü kaybederse bunun başkalarına haksızlık olacağını düşünür. *Kontrolcü kişi* ise bir durumu ya da başka birini daha iyi kontrol edebilmek ve daha güçlü olmak için kendini denetler.

Sert kişi her şeyin düzenli olmasını ister. Bir şeyi aramak zorunda kalmaktan hoşlanmaz. Bazıları her şeyin mükemmel şekilde düzenlenmesi isteklerini takıntı derecesine vardırabilirler.

Sert kişi, sert olmak ve disiplin arasındaki farkı görmekte zorlanır. İşte sertlik için en sevdiğim açık-

lama: *Sert kişi* baştaki yola çıkma amacını unutur ve daha çok o amaca ulaşmak için kullandığı yöntemlere odaklanır. Disiplinli biri amacına ulaşmak için bir yol bulur ama başlangıçtaki amacını unutmaz. Daha sağlıklı ve formda olmak için günde bir saat yürümeye karar veren birini ele alalım. Burada yöntem yürümektir. Bu kişi iyi havada, kötü havada, istese de istemese de her gün kendini yürümeye zorlayacaktır. Eğer bir gün yürümeyi başaramazsa kendini suçlayacaktır. Disiplinli kişi ise neden yürüdüğünü aklında tutacaktır. Bazı günler, bunun sağlığı için daha iyi olduğunu düşünerek yürümemeye karar verecektir. Kendisini zorlaması yarardan çok zarar getirecektir. Kendini suçlu hissetmeyecek ve ertesi gün gönül rahatlığıyla yürümeye devam edecektir. Disiplinli kişi bir günü atladı ya da planlamada bir değişiklik oldu diye bir projeyi yarıda bırakmaz.

Sert kişi sık sık stres altındadır çünkü her şeyde mükemmel olmayı kendine dayatır. *Kontrolcü kişi* de büyük stres altında yaşar ama farklı bir nedenle: O başarmak ister. Başkasının gözündeki imajı ve bunun ününü zedeleyebileceğini düşünerek ne pahasına olursa olsun başarısız olmaktan kaçınmak ister.

Sert kişi maskesine sahip biri nadiren hastalanır. Bir yeri ağrıyor olsa bile bunu ancak durumu kötüleşince hissederler. Vücuduna çok sert davranır. İdrar ya da dışkı yapması gerektiğinde bunu hissetmeyen insanlar da *sert kişiler*'dir. Kendilerini en çok onlar kontrol ederler. Bunu hissettikleri an vücutlarının daha fazla dayanamayacağı andır. Acı hissetmeden bir yere çarpıp

bir yerlerini morartırlar. *Sert kişi* bir yere çarptığında hafif bir acı hissederse kontrol mekanizması anında harekete geçer, ona acıya dayanma gücünü veren işte budur. Birinin işkenceye uğradığı filmlerde ya da gizli casus filmlerinde seçilen oyuncuların her zaman *sert kişi*'nin fiziksel özelliklerine sahip olduğunu sen de fark edebilirsin. İnsan bir polisi *sert kişi* vücudundan hemen tanıyabilir. Bu insanlarda başka yaralar da olabilir ama dünyaya adalet getireceklerine inandıkları bir mesleği onlara seçtiren *sert* yanlarıdır. Ama bir polis ya da casus gücünü göstermekten zevk alıyorsa ona bu mesleği seçtiren *kontrolcü* yanıdır.

Sert kişiler'in *hiçbir zaman* ilaca ya da doktora ihtiyaç duymadıklarından övündüklerine ve bunu bir başarı olarak gördüklerine çok şahit oldum. Aralarından çoğunun aile hekimi bile yoktu ve başlarına acil bir şey gelirse kime gideceklerini bilmiyorlardı. Yardım istemeye karar verdiklerinde bundan, uzun süredir acı çektikleri ve kendi kontrollerinin sınırına geldikleri sonucunu çıkarabiliriz. Onlara, *"Bunu hissetmeyeceğim,"* dedirten yanlarının farkına varamamışlardır.

Bir insanın hayatının her anını kontrol edemeyeceğini bilmek önemlidir. Hepimizin fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak sınırları vardır. Bu durum insanların *sert kişi* hakkında neden sık sık, *"Ne olduğunu anlamıyorum. O hiçbir zaman hasta olmazdı, şimdi ise sorun üstüne sorun yaşıyor,"* dediğini açıklar. Böyle bir durum *sert kişi* artık kendisini kontrol edemediğinde ortaya çıkar.

Sert kişi'nin en sık yaşadığı duygu kızgınlıktır, özellikle de kendisine karşı. Kızgın olduğunda ilk tepkisi

kendisine kızsa bile başkasına saldırmaktır. Aslında haksız olduğu için ya da doğru olan şeyi yapmadığı için kendisine kızmıştır. Örnek olarak *sert kişi*'nin bir arkadaşına, bu arkadaşının sık sık ekonomik sıkıntıları olduğunu bile bile borç verdiğini düşünelim. Ona bu parayı iki hafta sonra geri ödemesi şartıyla verir, çünkü iki hafta sonra eline para geçecektir ama arkadaşı sözünü tutmaz. *Sert kişi* bu yüzden kızar ve ona haksız yere ikinci bir şans verdiği için kendisine sinirlenir. Sık sık başkalarına şans vermek ister: Böyle daha adaletli olduğuna inanır. Eğer çok *sert* biriyse öfkesini bile görmek istemeyecek ve karşısındakini affederek durumu düzeltmeye çalışacaktır.

Bu örnek eğer borç veren kişi bir *kontrolcü kişi* ise bir ihanet yarası olarak da yaşanabilir. *Kontrolcü kişi sert kişi* gibi kendini suçlamayacaktır. Daha çok, güvendiği ama borcunu ödemeyerek sözünü tutmayan arkadaşını suçlayacaktır.

Sert kişi aynı zamanda sevmekle ve sevdiğini göstermekle sorun yaşayan tipte biridir. Sevdiği insana söylemek istediği sözler ya da göstermek istediği ilgi genelde aklına çok geç gelir. Sık sık onu tekrar gördüğünde sevgisini göstermek için kendisine söz verir ama onları tekrar gördüğünde bunu unutur. Bu yüzden soğuk ve sevgisiz biri gibi gözükür. Böyle davranarak başkalarına ve özellikle de kendisine haksızlık yapmış olur çünkü kendine gerçekten hissettiği şeyleri dile getirme izni vermez.

Sert kişi çok hassas olduğu için başkalarının kendisine psikolojik olarak dokunmasından kaçınır. Bu başkaları

tarafından dokunulma ya da etkilenme korkusu cilt sorunları yaratacak kadar ciddidir. Aslında cilt temas organı olduğu için bize dokunma ve başkaları tarafından dokunulmada yardımcı olur. Eğer cilt iticiyse başkalarını bizden uzaklaştırır. Cilt problemleri olan kişi başkalarının göreceği ve kendisi hakkında düşünebileceği şeylerden özellikle korkar.

Bu başkaları tarafından dokunulma korkusu *sert kişi*'nin kendini kapatan vücudunda da görülebilir. Vücudun yanına bitiştirilmiş, özellikle de dirsekten omuza kadar sıkılı kollar, kapalı eller ve birbirine bitişik bacaklar kapalılığın göstergeleridir.

Kendi kendine haksızlık yapmak için *sert kişi*'nin kullandığı bir diğer yöntem de karşılaştırma yapmaktır. Kendinden iyi, özellikle de daha mükemmel olduğunu düşündüğü kişilerle kendini kıyaslama eğilimindedir. Kendini küçük görmek ciddi bir haksızlıktır ve kendi varlığının bir çeşit reddidir. *Sert kişi* küçükken sık sık kendini başkalarıyla, kardeşleri, dostları ya da okul arkadaşlarıyla karşılaştırılmış hisseder. Bu sırada başkalarını kendisine haksızlık yapmakla suçlar, çünkü yakınları onu biriyle karşılaştırıyorsa bunu kendi kendine yaptığı şeyi ona göstermek için yaptıklarını bilmez.

Eğer kendinde haksızlık yarası ve *sert kişi* maskesi olduğunu düşünüyorsan yapman gereken ilk şey bir gün içinde başkalarına ve özellikle de kendine kaç kez haksızlık yaptığını kabul etmektir. Bu, kabul etmesi en zor kısımdır ama iyileşmenin başlangıcını oluşturacaktır. Bu yarayı iyileştirmek için kullanacağın yöntemleri bir dahaki bölümde daha detaylı anlatacağım.

Bir oğlumla, o on yedi yaşındayken yaşadığım ve bu hayatta iyileştirmeye çalıştığım haksızlık yarama çok dokunan bir olayı hatırlıyorum. Bir gün yalnızken ona, *"Söyle bana, çocukluğundan beri annen olarak hangi hareketim sana daha çok acı verdi?"* diye sormuştum. O da bana, *"Senin adaletsizliğin!"* diye cevap vermişti. Ağzım açık kalmıştı. O kadar şaşırmıştım ki konuşamıyordum. Adaletli bir anne olmaya çalıştığım tüm o zamanları tekrar aklıma getirmiştim. Kendimi çocuklarımın yerine koyduğumda, şu anda onların bazı davranışlarımı adaletsiz bulmalarını anlayabiliyorum. Bununla birlikte oğlumun fiziksel özellikleri onun benimle yaşadığı haksızlığın oğlumda ihanet yarası oluşturduğunu gösteriyor. Aslında babasının ona karşı ilgisizliğini haksızlık olarak görmüş olmalıydı. Vücudunda iki yara görülebiliyordu; haksızlık yarası ve ihanet yarası. Bu çok sık karşılaşılan bir durumdur ve ebeveynlerinden her biriyle farklı bir şeyi iyileştirmesi gerektiğini gösterir: karşı cinsten ebeveynle ihanet yarası, aynı cinsten ebeveynle ise haksızlık yarası.

Sert kişi'nin en büyük korkusu SOĞUKLUK'tur. Kendi soğukluğunu da başkalarının soğukluğu kadar zor kabul eder. Kendini sıcak biri gibi göstermek için elinden gelen her şeyi yapar. Kendisinin sıcak biri olduğuna inanır ve başkalarının kendisini duygusuz ve soğuk biri olarak görebileceğinin farkına varmaz. Zayıf noktasını göstermemek için duygularıyla bağlantılı olmaktan kaçındığının da farkında değildir. Bu soğukluğu kabul edemez çünkü bu, *kalpsiz* olduğunu kabul etmek demektir, bu da *haksız* olduğu anlamına

gelir. İşte *sert kişi* için iyi olmak, yani *yaptığı şeylerin iyi olması ve iyilikle dolu biri olması* bu yüzden önemlidir. İlk durumda kendini mükemmel biri gibi, ikincisinde ise sıcak biri gibi hisseder. Başkalarının soğukluğuyla da zor başa çıkar. Biri ona soğuk davrandığında kalbi acır ve başkasının ona böyle davranması için yanlış ne dediğini ya da ne yaptığını kendine sorar.

Asil olan her şey onu kendine çeker. Saygı ve onur da onun için önemlidir. Önemli unvanları olan insanlardan kolayca etkilenir. Bir unvan alabileceğini düşünürse daha da çok çalışır. *Sert kişi* bunları fedakârlık olarak görmese de bu unvanı almak için gerekli her çabayı ve fedakârlığı göstermeye hazırdır.

Sert kişi cinsel hayatında kendini bırakmakta ve zevk almakta zorlanır. Aslında o fiziksel olarak en seksi tiptir. *Sert kişiler* sıkı, seksi şeyler giymeyi ve fiziksel olarak çekici olmayı severler. *Sert* bir kadının çoğunlukla şuh olduğu, yani erkekleri kendine çektiği ama eğer çok ileri gittiğini düşünürse onları soğukça geri ittiği söylenir. Gençliğinde kendini tutan, kendini en iyi kontrol eden, saflığını koruyan ve kendini ileride seçeceği şanslı kişiye saklayan kişi *sert kişi* olur. Kolaylıkla kafasında gerçekçi olmayan ideal bir cinsel ilişki yaratır. Kendini birine vermeye karar verdiğinde de doğal olarak hayal kırıklığına uğrar, çünkü yaşadığı şey hayal ettiği şeye uymamıştır. *Sert kişi* bir şeye kendini vermekte zorlanırsa bu, partner seçiminde yanlış yapma korkusundan kaynaklanır. Bu, kendini verme korkusu ayrılık korkusundan kaynaklanan *kontrolcü kişi*'den farklıdır, *sert kişi* ilişkiyi bitirmekten korkar.

Sert kişi cinsel açıdan bir sürü tabuya sahiptir çünkü cinsel hayatını da iyilik ve kötülük kavramları yönetir. *Sert* kadınlar özellikle orgazm olma numarası yapma konusunda başarılıdır. Yaraları ne kadar güçlüyse *sert kişi*'nin orgazm olması o kadar zorlaşır. Erkek ise hayattan zevk alma yeteneğine göre erken boşalma ya da iktidarsızlık sorunları yaşayabilir.

Ayrıca bir sürü seks işçisinin *sert kişi*'nin fiziksel özelliklerine sahip olduğunu fark ettim. Sadece para karşılığında cinsel ilişkiye girmek istiyorlar çünkü başka insanlardan daha rahat hissettiklerinden kopabiliyorlar.

Bu bölümde daha önce sözü edilen şeylere ek olarak haksızlık yarasının iletişim biçimimizi etkilediği söylenebilir. *Sert kişi*'nin onun açık bir şekilde iletişime geçmesini ve isteklerini dile getirmesini engelleyen korkular şunlardır: yanlış yapma korkusu, açık olmama korkusu, eleştirilme korkusu, yanlış zamanı seçme korkusu, fazla şey söyleme korkusu, aşırıya kaçma ya da kontrolünü kaybetme korkusu, insanları gücendirme korkusu, aşırı talepkâr görünme korkusu, kıskanılma ya da özenilme korkusu, fırsatçı yerine konma korkusu. Eğer burada bahsedilen korkulardan sende de olduğunu düşünüyorsan şu an bunun senin içinden gelmediğini ve haksızlık yaranın baskın çıktığını fark etmek için iyi bir zaman.

Yemek açısından *sert kişi* tatlı yiyeceklerdense tuzlu yiyecekleri tercih eder. Ayrıca kıtır şeyleri de sever. Buzları kıtırdatmayı seven *sert kişiler* bile tanıdım. Genelde beslenmesini iyi dengelemeye çalışır. Beş kişilik tipi arasında vejetaryen olmaya ilk karar verecek olan

kuşkusuz odur. Bu, vejetaryen olmanın illa onun vücudunun ihtiyaçlarına uygun olduğu anlamına gelmez. *Sert kişi*'nin sürekli adaletli olma adına karar aldığını unutma. Eğer hayvanların öldürülmesini haksızlık olarak gördüğü için vejetaryen olmuşsa vücudu protein eksikliği çekebilir. Eğer bu karara et sevmediği için varmışsa, üstelik hayvanları kurtarmak onu mutlu ediyorsa motivasyonu farklıdır. Eğer durum böyleyse vücudu daha sağlıklı olacaktır.

Eğer yemesini aşırı kontrol ederse tatlılar ve alkol konusunda kontrolü kaybedebilir. Eğer bu başka insanlar önünde gerçekleşirse böyle bir şeyin hiç başına gelmediğini ve o günün gerçekten bir istisna olduğunu vakit kaybetmeden anlatmak isteyecektir. *Sert kişi* bir yıl dönümü ya da özel bir buluşma gibi kendisini çok etkileyen bir şey yaşadığında kendini kontrol etmekte daha çok zorlanır. Böyle anlarda normalde kendisine yasakladığı şeyleri, özellikle de onu şişmanlatabilecek şeyleri yemeye meyilli olur. Böyle bir şey olduğunda, *"Normalde bunu HİÇ yemiyorum ama bugün size eşlik etmek için yiyeceğim,"* diyerek kendini savunur. Daha kısa bir süre önce de böyle bir şeyi söylediğini tamamen unutmuştur. Kendini suçlu hisseder ve ertesi günden itibaren kontrollü davranmaya devam edeceğine kendi kendine söz verir.

Sert kişi maskesi takan birinin kendine çekebileceği hastalık ve rahatsızlıklar aşağıdakilerdir:

– Vücudunda, özellikle de OMUZLARINDA ve BOYNUNDA, bir de vücudun esnek bölgelerinde (ayak

bileği, diz, kalça, dirsek, el bileği gibi) SERTLİK ve GERİLME gibi katılıklar hisseder. *Sert kişiler* parmaklarını rahatlatmaya çalışarak parmaklarını kıtırdatmayı severler. Vücutlarını çevreleyen kabuğu bu sayede hissedebilirler ama bu kabuğun ardında saklanan şeyi hissedemezler.

- Daha önce de bahsettiğimiz gibi TÜKENMİŞLİK SENDROMU.
- "İt" takısıyla biten, TENDİNİT, BURSİT, ARTİRİT gibi rahatsızlıklar. Sonu "it" ile biten tüm rahatsızlıklar içeride tutulan bir öfkeyi gösterir, bu da *sert kişiler*'in sık yaşadığı bir durumdur.
- Haksızlık olarak gördüğü bir durumun farklı açılarını görmekte güçlük çektiği için TORTİKOLİS (eğri boyun) rahatsızlığı da geliştirebilirler.
- KABIZLIK ve HEMOROİD rahatsızlıkları kendini bırakmada zorlanma ve hayatta yaşadıkları kısıtlamalar yüzünden *sert kişiler*'de sık rastlanan hastalıklardır.
- *Sert kişi*'de, bir yere takılıp kaldığında ya da korktuğunda kendini tutan insanlarda görülen KRAMPLAR görülebilir.
- Bir şeylerden zevk almada zorlanması KAN DOLAŞIMI ve VARİS problemlerine sebep olabilir.
- Ayrıca çoğunlukla KURU CİLT problemi yaşar.
- Yanlış yapma, *küçük düşme* ve kendinden beklediği şeyleri yerine getirememe korkusu yaşadığı için SİVİLCE problemi olabilir.

- *Sert kişiler* sık sık SEDEF HASTALIĞI'na yakalanırlar. Bu problemi fazla iyi ya da fazla mutlu olmamak için üzerlerine çekerler. Fazla iyi olurlarsa bunun başkalarına karşı haksızlık olacağını düşünürler. Sedef döküntülerinin daha çok tatilde ya da hayatlarında her şeyin yolunda gittiği zamanlarda olması kayda değerdir.
- Bastırdığı öfkesi nedeniyle KARACİĞER sorunlarını sık yaşar.
- Her ne kadar çoğunlukla dışarıdan görünmesin diye bunu kontrol etmeyi başarsalar da ASABİYET de *sert kişiler*'de sık görülür.
- Özellikle her şey bitip mükemmel olduğunda, kendini iyi hissetmediği durumlarda İNSOMNİYA problemiyle de sık sık karşılaşır. Yapması gereken her şeyi o kadar çok düşünür ki bu onu uyandırır ve bir daha uyutmaz.
- Yanlış bir karar aldığını ya da bir durumu yanlış anladığı görme konusunda yaşadığı sorunlar yüzünden GÖRME BOZUKLUKLARI da yaşar. Mükemmel olmadığını düşündüğü şeyleri görmemeyi tercih eder, böylece acı çekmeyecektir. Sık sık "Bu açık değil" lafını kullanacaktır ama bu, görüşünü iyileştirmeye yaramaz.

Sert kişi'nin yaşadığı çoğu rahatsızlık bir doktora görünmeyi gerektirecek kadar ciddi değildir. Bu rahatsızlığın kendi başına geçmesini bekleyecek ya da başkalarına söylemeden onu kendisi iyileştirmeye çalışacaktır, çünkü yardıma ihtiyacı olduğunu söylemek onun için

çok zordur. Yardım istemeye karar verdiğinde sorununun çok ciddi hale gelme tehlikesiyle karşı karşıyadır.

Bu hastalık ve rahatsızlıklar başka yaraları olan insanlarda da görülebilir ama haksızlık yarası çekenlerde daha sık olur.

Bir önceki bölümde *kontrolcü kişi* maskesi takan (ihanet yarası olan) kişilerin terk edilme yaralarını sakladıklarını söylemiştim. Aynı şey reddedilme yarasını saklamaya çalışan *sert kişi* maskesi için de geçerlidir. Eğer reddedilme yarası bölümüne bakarsan bu yaranın yaşamın ilk üç ayında gerçekleştiğini, haksızlık yarasının ise üç ila beş yaşında gerçekleştiğini görebilirsin. Herhangi bir nedenden reddedildiğini hisseden küçük çocuk olabileceği en mükemmel hale gelerek bir daha reddedilmemesini sağlamaya çalışır. Birkaç yıl sonra tüm mükemmellik çabalarına rağmen daha fazla sevildiğini hissetmez ve bunu bir haksızlık olarak görür. O da kendini daha da fazla kontrol etmeye ve hiçbir zaman reddedilmemek için mükemmel hale gelmeye karar verir. *Sert kişi* maskesini de işte böyle yaratır. Reddedildiğini hissetmemek için hislerinden kopar. Bir insanın vücudunda haksızlık yarası reddedilme yarasından daha belirginse bu insan haksızlığı reddedilmeden daha fazla hisseder. Başkaları içinse durum tersi olabilir.

Bir insan haksızlıktan muzdarip olmadan reddedilme yarası çekebilir ama gözlemlerime göre haksızlık yarası olan herkes bir reddedilme yarası saklar. Bu da *sert* kadın ve erkeklerin boylarının yaşlandıkça küçülmesini açıklar. Vücutları gitgide *kaçmaya meyilli kişi*

vücuduna dönüşür. Tıp bilimi bu olguya osteoporoz adını verir.

Eğer kendinde haksızlık yarası olduğunu düşünüyorsan seninle aynı cinsten ebeveynin de kendi ebeveyni konusunda aynı şeyleri hissetmesi oldukça muhtemeldir. Bir sonraki bölümde bu yaranı iyileştirmen için ebeveyninle neler yapman gerektiğini anlatacağım.

Herhangi bir yaranın var olma nedeninin kendimize ya da başkalarına yaptıklarımız yüzünden kendimizi bağışlayamama olduğunu hatırla. Kendimizi bağışlamak zordur çünkü genelde bunu yapmak istediğimizin farkında bile varmayız. Haksızlık yarasının ciddiyeti kendinden çok şey bekleyerek, sınırlarının farkında varmayarak ve yeterince zevk almana izin vermeyerek başkalarına ve kendine karşı ne kadar haksızlık yaptığını gösterir. **Kendimiz yaptığımız ve kabul etmek istemediğimiz şeyler için başkalarını suçlarız.** Bu yüzden başkalarına ya da kendi kendimize yaptığımız şeyleri bize gösteren insanları kendimize çekeriz.

Kendimize ya da başkalarına haksızlık yaptığımızın farkına varmanın bir başka yolu da utançtır. Aslında kendimizi ya da içinde bulunduğumuz tutumu gizlemek istediğimizde utanırız. Başkalarında görünce suçladığımız davranışlarda bulunduğumuzda utanç duymamız doğaldır. Onlar gibi davrandığımızı fark etmelerini kesinlikle istemeyiz.

Unutma ki tüm bunlar sadece haksızlık acısı çeken bir kişi,bu yolla yarasının ciddiyeti yüzünden acı çekmekten

kurtulacağını düşünerek sert kişi maskesini takmaya karar verdiğinde olur. Bu maske bazen haftada bir kez takılırken bazen de kalıcı olur.

Sert kişi'ye özgü bu davranış biçimleri haksızlık acısını yeniden yaşama korkusu tarafından dayatılır. Her yaranın kendine has davranış şekilleri ve içsel tutumları vardır. Her yaraya bağlı bu düşünme, hissetme, konuşma ve tepki verme biçimleri hayatta olan şeylere verilen bir tepkidir. Tepki veren bir kişi dengeli değildir, kalbinin istediğine uygun hareket etmez ve iyi ya da mutlu olamaz. Bu yüzden kendin olduğun ya da tepki halinde olduğun anların farkında olmak bu kadar önemlidir. Bunun farkına vardığında korkularının seni yönetmesine izin vermek yerine hayatının efendisi sen olabilirsin.

Bu bölümün amacı haksızlık yaranın farkına varmanı sağlamaktır. Eğer bu *sert kişi* maskesinde kendini görüyorsan hayatın haksızlıklarla dolu olduğunu düşünmek yerine bu yarayı iyileştirmen ve kendin olman gerekiyor. Eğer bu maskeye benzediğini düşünmüyorsan bu olasılığı ortadan kaldırmak için seni iyi tanıyan insanların da bu düşüncede olduğunu teyit etmeni öneririm. Daha önce de söylediğim gibi sadece ufak bir haksızlık yaran olabilir. Böyle bir durumda bu karakteristiklerin sadece birkaçına sahip olursun. Yine de kendinde yazdığım tutumlardan bazılarını görürken kalanlara sahip olmadığını düşünmen doğaldır. Bir insanın yukarıda bahsedilen tutumlardan hepsine sahip olduğunu düşünmesi neredeyse imkânsızdır. Önce

fiziksel özelliklere güvenmeni öneririm çünkü kendimizi çok kolay kandırabilmemizin aksine bedenimiz asla yalan söylemez.

Eğer bu yaranın çevrendeki başka bir insanda olduğunu düşünüyorsan onu değiştirmeye çalışma. Bunun yerine bu kitapta anlatılanları onun tepkisel tutumunu daha iyi anlayıp ona daha fazla merhamet duymak için kullan. Eğer bu alana ilgisi varsa senin ona bu kitapta yazılanları kendi kelimelerinle anlatmaya çalışman yerine onun bu kitabı kendi kendine okuması daha iyi olur.

HAKSIZLIK yarasının karakteristik özellikleri

Yaranın oluştuğu zaman: Dört ila altı yaş arası **aynı cinsten ebeveynle**. Başarılı ve mükemmel olma isteği. Kişiliğini baskılama.

Maske: Sert kişi.

Vücut: Dik, sert ve olabilecek en mükemmel şekilde. Doğru orantılı. Kıvrımlı kalçalar. Giysiler ya da kemerle sıkılmış ince bel. Sert hareketler. Açık tenli. Sıkılı çene. Sert bir sırt. Gururla dik durma.

Gözler: Parlak ve hayat dolu gözler. Açık renkli.

Sözcük dağarcığı: "Sorun yok", "her zaman/hiçbir zaman", "çok iyi/çok güzel", "çok özel", "doğru olarak", "tam olarak", "kesin olarak", "muhtemel olarak", "tamam mı?"

Kişilik: Mükemmeliyetçi. Başkalarına özenen. Hislerinden kopuk. Aşırı iyimser. Hayat dolu, dinamik. Kendini sık sık açıklayan. Yardım istemede zorluk yaşayan. Hassasiyetini saklamak için boşu boşuna gülen. Soğuk ve sert bir ses tonuna sahip. Sorun yaşadığını kabul etmeyen. Seçimlerini sorgulayan. Kendini en iyi ve en kötülerle karşılaştıran. Bir şey almakta sorun yaşayan. Başkalarından daha az şey olmasını haksız bulan, başkalarından daha fazla şeyi olmasını ise daha da büyük bir haksızlık olarak gören. Suçluluk hissetmeden kendini mutlu etmekte zorlanan. Sınırlarına saygı duymayan, kendinden çok şey isteyen. Düzeni seven. Nadiren hasta olan, vücuduna karşı sert davranan. Çabuk sinirlenen. Soğuk ve sevgisini gösteremeyen. Seksi bir görünümü olmasından hoşlanan.

En büyük korkusu: Soğukluk.

Yemek yeme biçimi: Tuzlu yiyecekleri tatlı yiyeceklere tercih etme. Çıtır olan her şeyi sevme. Kilo almamak için kendini kontrol etme. Kontrolü kaybettiğinde kendini haklı çıkarmaya çalışma ve utanma.

Yakalanabileceği hastalıklar: Tükenmişlik sendromu, orgazm olamama (kadında), erken boşalma ya da iktidarsızlık (erkekte), "it" ile biten hastalıklar, tendinit, bursit, artrit gibi. Sedef hastalığı. Kabızlık. Hemoroid. Kramp. Kan dolaşımı sorunları. Karaciğer hastalıkları. Varis. Cilt sorunları. Asabiyet. İnsomniya. Görme bozuklukları.

YEDİNCİ BÖLÜM

Yaraların İyileştirilmesi ve Maskelerin Dönüştürülmesi

Tüm yara ve maske çeşitlerinin iyileştirilme aşamalarını anlatmadan önce her tipin nasıl konuştuğu, nasıl okuduğu, nasıl dans ettiği gibi konulardaki gözlemlerimi seninle paylaşmak istiyorum. Bu gözlemler maskelere bağlı davranışlar arasındaki farkları ortaya çıkaracaktır.

Maskeye göre konuşma şekli ve ses tonu farklılaşır.

- *Kaçmaya meyilli kişi*'nin sıradan ve zayıf bir ses tonu vardır.
- *Muhtaç kişi* çocuksu ve yakınan bir ses tonu kullanır.
- *Mazoşist kişi* ilgili biri gibi görünmek için çoğunlukla ses tonuna değişik duygular katar.

- *Sert kişi* daha çok mekanik ve ölçülü bir şekilde konuşur.
- *Kontrolcü kişi*'nin uzaklara kadar giden güçlü bir ses tonu vardır.

Şimdi de her kişiliğin dans etme biçimine bakalım:

- *Kaçmaya meyilli kişi* dans etmeyi sevmez. Dans ettiğinde de az hareket eder ve fark edilmemek için bunu silik bir şekilde yapar. Etrafa yaydığı mesaj "Bana fazla bakmayın"dır.
- *Muhtaç kişi* dokunmaya dayalı dansları sever çünkü bu ona partnerine yapışma şansı verir. Bazen karşısındakine fiziksel olarak asılıyor gibidir. Ondan ortaya çıkan mesaj, "Bakın partnerim beni ne kadar seviyor"dur.
- *Mazoşist kişi* dans etmeyi çok sever ve bunu şehvetliliğini sergilemek için kullanır. O, dans etme zevki için dans eder. Onun yaydığı mesaj, "Bakın ne kadar şehvetli olabilirim"dir.
- *Kontrolcü kişi* çok yer işgal eder. Dans etmeyi sever ve bunu birini baştan çıkarmak için kullanır. Ayrıca dans edilmek seyredilmesi için bir fırsattır. Onun yaydığı mesaj, "Bana bakın"dır.
- *Sert kişi* iyi dans eder ve bacaklarının katılığına rağmen iyi bir ritim duygusu vardır. Hata yapmamak için dikkatli dans eder. En çok dans dersi alanlar *sert kişiler*'dir. Çok *sert kişiler* ciddidirler, dimdik dururlar ve dans ederken adımlarını sayı-

yormuş gibi görünürler. Onlardan yayılan duygu, "Ne kadar iyi dans ettiğime bakın"dır.

Ne tarz bir araba tercih ediyorsun? Aşağıdaki açıklamalar sendeki hangi kişilik özelliğinin bu tercihi etkilediğini gösterir:

- *Kaçmaya meyilli kişi* göze çarpmayan, koyu renkli bir arabayı tercih eder.
- *Muhtaç kişi* rahat ve sıradışı bir araba tercih eder.
- *Mazoşist kişiler* içinde sıkıştıkları küçük arabaları seçerler.
- *Kontrolcü kişi* dışarıda fark edilecek güçlü bir otomobil satın alır.
- *Sert kişi* klasik, iyi çalışan bir araba tercih eder çünkü parasının karşılığını almak ister.

Bu özellikleri giyinme biçimi gibi başka satın alma kategorilerine de uygulayabilirsin.

Bir insanın oturma biçimi konuşurken ya da birini dinlerken içinde neler olup bittiğinin göstergesidir.

- *Kaçmaya meyilli kişi* kendini iskemlede küçültür ve ayaklarını bacaklarının altına saklamaktan çok hoşlanır. Yere sağlam basmayarak daha kolay kaçabileceğini düşünür.
- *Muhtaç kişi* iskemleye yayılır ya da iskemlenin veya yandaki koltuğun kolu gibi bir yere abanarak oturur. Omzu öne doğru eğilir.

- *Mazoşist kişi* bacakları açık olarak oturur. Çoğunlukla ona uymayan bir iskemle ya da koltuk seçtiğinden rahatsızmış gibi görünür.
- *Kontrolcü kişi* birini dinlerken kollarını kavuşturarak ve vücudunu arkalarına yaslanarak otururlar. Konuştuklarında karşısındakini daha iyi inandırabilmek için öne eğilirler.
- *Sert kişi* dimdik oturur. Bacaklarını birbirine yapıştırıp onları vücuduyla aynı doğrultuya getirerek sert görünüşünü artırabilir. Bacak bacak üstüne atıp kollarını kavuşturduğunda bunu olan biteni hissetmemek için yapar.

Görüşmelerim sırasında defalarca, insanların değişik durumlarda değişik şekilde oturabildiklerini görme fırsatım oldu. Örneğin haksızlık ve terk edilme yaraları olan birini ele alalım. Bana hayatındaki sorunlardan bahsederken vücudu daha yumuşak hale geldi ve sırtı kamburlaştı; o anda terk edilme yarasının etkisi altındaydı. Birkaç dakika sonra, değinmek istemediği bir konuyla ilgili ona soru sorduğumda vücudu dimdik ve sert bir hal aldı ve bana o konuda her şeyin yolunda gittiğini söyledi. Bir insanın konuşma biçimi de konuşma sırasında bu şekilde defalarca değişebilir.

Daha bu şekilde birçok örnek verebilirim. Gelecek aylar içinde eminim ki sen de kendinin ve başkalarının fiziksel ve psikolojik tutumlarını gözlemleyerek senin ya da çevrendekilerin hangi anda maske taktıklarını

anlayabileceksin. Böylece o anda hangi korkunun yaşandığını da bilebilirsin.

Ayrıca korkular hakkında çok ilginç bir şeyi de gözlemledim. Okuman sırasında her kişiliğin yaşadığı en büyük korkuyu söylediğimi fark etmişsindir. Bu konuda, belli bir maske takan kişinin kendi korkusunun farkına varmadığını ama onun çevresindeki insanların ne olursa olsun kaçınmak istediği bu şeyi kolayca gördüğünü gözlemledim.

- *Kaçmaya meyilli kişi*'nin en büyük korkusu **paniğe kapılmaktır.** Bunun farkına varmaz çünkü paniğe kapılmadan hemen önce ya da paniğe kapıldığında ortadan kaybolur. Yine de ona yakın kişiler bu rahatsızlığının farkına varırlar çünkü bakışları çoğunlukla onu ele verir.
- *Muhtaç kişi*'nin en çok korktuğu şey **yalnızlıktır**. Bunu görmez çünkü kendini nadiren yalnız kalacak şekilde ayarlar. Yalnız kaldığında ise zaman geçirmek için çılgınca yapacak bir şeyler aradığının farkına varmadan yalnız başına iyi olduğuna kendini inandırabilir. Bir insanın olmadığı durumlarda televizyon ya da telefon ona arkadaşlık edecektir. Yakınları ise etrafı insanlarla dolu olsa bile hissettiği bu büyük yalnızlık korkusunu kolayca görürler. Onu da üzgün gözleri ele verir.
- *Mazoşist kişi*'nin en büyük korkusu **özgürlüktür.** Yarattığı bir sürü endişe ve zorunluluk nedeniyle özgür olduğuna inanmaz ve kendini özgür hisset-

mez. Yine de çevresindekiler onu oldukça özgür biri olarak görürler çünkü genelde yapmaya karar verdiği şeyleri yerine getirecek olanak ve zamanı bulur. Karar vermek için başkalarını beklemez. Karar verdiği şeyler özgür olmasını engellese de başkalarının gözlerinde istese tersi yönde karar verme özgürlüğüne sahiptir. Dünyaya açık büyük gözlerinden her şeye duyduğu büyük ilgi ve birçok deneyim yaşama isteği okunur.

- *Kontrolcü kişi*'nin en büyük korkuları **kopma** ve **yok sayılmadır.** Başkasıyla bir daha konuşmamak için ne kadar çok çatışma ve sorun yarattığının farkına varmaz. Ayrılıkları ve birini yok saydığı durumları üzerine çekse de bu korkusunun farkına varmaz. Tam tersine bu ayrılık ve yok saymaların onun için daha iyi olduğunu düşünür. Bu sayede artık kandırılmayacağını düşünür. Çok sosyal biri olması ve kolayca yeni insanlarla tanışabilmesi hayatında bir yana bıraktığı kaç kişi olduğunu görmesini engeller. Çevresinde olanlar bu durumun daha kolay farkına varırlar. Onun da gözleri kendisini ele verir. Bakışları sertleşir ve sinirlendiğinde karşısındakileri kendisinden uzaklaştıracak kadar onları korkutur.
- *Sert kişi*'nin en büyük korkusu **soğukluktur.** Kendisi bu soğukluğu fark etmekte zorlanır çünkü etrafındaki her şeyin adaletli ve uyumlu olması için elinden geleni yapan sıcak biri olduğunu düşünür. Genelde arkadaşlarına sadıktır. Öte yandan çevresindeki insanlar çoğunlukla sadece gözlerinde

değil, özellikle de birinin kendisini haksızlıkla suçladığı durumlarda takındığı sert ve soğuk tavırla da onun içindeki soğukluğu sıklıkla görürler.

***

Bir yarayı iyileştirmenin ilk aşaması onu tanımak ve varlığını haklı bulmadan onu KABUL ETMEKTİR. Kabul etmek, çözülmesi gereken bir şeylerinin bulunmasının insan olma deneyiminin bir parçası olduğunun bilincinde olarak ona bakmak ve onu gözlemlemektir. Hâlâ sana kendini kötü hissettiren bir şeyin olması seni kötü biri yapmaz.

Bir daha acı çekmemek için kendine bir maske yaratma gücünün olması kahramanca bir şey, kendine karşı yaptığın bir sevgi gösterisiydi. Bu maske hayatta kalmana ve reenkarne olmadan önce seçtiğin aile ortamına uyum sağlamana yardımcı oldu.

Bizimle aynı yaraya sahip insanların olduğu bir aileye doğmamızın ya da böyle insanları kendimize çekmemizin nedeni başlangıçta diğerlerinin de bizim gibi olmasını sevmemizdir. Böylece başkalarından daha kötü durumda olduğumuzu düşünmeyiz. Biraz süre geçtikten sonra başkalarının kusurları görmeye başlarız ve artık onları oldukları gibi kabul etmeyiz. Başkalarında kabul etmediğimiz şeylerin değişmek zorunda kalmaktan korktuğumuz için kendimizde farkına varmak istemediğimiz şeyler olduğunu görmeyiz ve onları değiştirmeye çalışırız. Değişmemiz gerektiğini

düşünürüz ama aslında iyileşmemiz gerekiyordur. Yaralarımızı tanımamız işte bu yüzden çok yararlıdır çünkü bize değişme yerine iyileşme fırsatı sunarlar.

Ayrıca her yaranın yaşanan birden çok hayatın deneyimlerinin toplamından kaynaklandığını ve bu yeni hayatta onunla yüzleşmenin kolay olmamasının son derece normal olduğunu unutma. Diğer hayatlarında bununla başa çıkamadığına göre sadece, "İyileşmek istiyorum," diyerek bunu başarmayı bekleyemezsin. Yine de yaralarını iyileştirme isteği ve kararı kendine karşı göstereceğin şefkat, sabır ve hoşgörüye doğru atılan ilk adımdır.

Aynı zamanda başkalarına karşı geliştireceğin bu özelliklerde iyilik yolunda kendine verdiğin hediyeler olacaktır. Önceki bölümleri okurken kendinin ve yakınlarının yaralarını bulduğundan eminim. Bu da büyük bir olasılıkla onların davranışlarını daha iyi anlamana, böylece de onlara karşı büyük bir hoşgörü geliştirmene yardımcı olmuştur.

Daha önce de söylediğim gibi yaraları ve maskeleri tanımlamak için kullanılan kelimelere fazla takılmamalısın. Mesela bir reddedilme yaşayıp kendini ihanete uğramış, terk edilmiş, aşağılanmış ya da haksızlığa uğramış hissedebilirsin. Biri sana bir haksızlık yapar ve bu sana kendini reddedilmiş, aşağılanmış, ihanete uğramış ya da terk edilmiş hissettirebilir. Görebileceğin gibi **önemli olan yaşadığın deneyim değil, bu deneyimin sana ne hissettirdiğidir.** İşte bu yüzden yaralarını daha iyi tanıyabilmek için davranış özellik-

lerine bakmadan önce fiziksel özelliklere bakman bu kadar önemlidir. Vücut hiçbir zaman yalan söylemez. Duygusal ve düşünsel olarak içinde olanları dışarı aktarır. Aralarındaki farkları iyi anlamak için her yaranın fiziksel betimlemesini birkaç kere okumanı öneririm. İnsanların gün geçtikçe vücutlarındaki belli özellikleri değiştirmek için estetik ameliyattan yararlandıklarını biliyorum. Bence kendilerini kandırıyorlar çünkü bir yaranın fiziksel özelliklerini ortadan kaldırmak onu iyileştirmek anlamına gelmez. Estetik ameliyat olan bir sürü kişi iki ya da üç yıl sonra yok etmek ya da saklamak istediklerini şeyin yeniden ortaya çıkıp onları hayal kırıklığına uğrattığını söylemiştir. Estetik cerrahların ömür boyu garanti vermemesinin sebebi de budur. Yine de eğer kendini sevdiğin için, yaralarının farkında olarak ve kendi üzerinde duygusal, düşünsel ve ruhsal bir çalışma yaparak estetik ameliyatla vücudunun kontrolünü eline almaya karar verirsen bu ameliyatın senin için yararlı olma ve vücudunun onu daha iyi kabul etme şansı daha yüksek olacaktır.

Bazı insanlar fiziksel olarak kendilerini kandırırlar, diğerleri ise tavırları seviyesinde, yani içsel tutumları seviyesinde kendilerine tuzaklar kurarlar. Bu durum yaraları detaylı olarak anlattığım "Kişilikler ve Yaralar" atölyelerinde sıkça gerçekleşiyor. Katılımcılar, vücutları tamamen başka bir kişiliği gösterdiği halde başka bir tipin tavırlarına sahip olduklarını düşünüyorlar.

Başka durumların yanında otuzlu yaşlarında genç bir adamın bana çocukluğundan beri reddedilme hissi

yaşadığını söylemesini hatırlıyorum. Bu genç adam kendi iddiasına göre yaşamış olduğu sayısız reddedilme nedeniyle düzenli bir ilişki yaşayamamaktan muzdaripti. Ne var ki vücudu hiçbir reddedilme belirtisi göstermiyordu. Bir an durduktan sonra, "Yaşadığının haksızlık değil de reddedilme yarası olduğundan emin misin?" diye sordum. Daha sonra ona vücudunun daha ziyade haksızlık yarasının özelliklerini gösterdiğini söyledim. Buna çok şaşırdı. Ben de iyi düşünmesi için kendisine zaman vermesini önerdim. Onu bir sonraki hafta gördüğümde heyecanlı bir şekilde bir haftadır birçok şeyi anlayıp aydınlattığını söyledi. Haksızlık yarasının farkına varabilmişti.

Bu çeşit bir örnek şaşırtıcı değildir çünkü egomuz yaralarımızı görmemizi engellemek için her şeyi yapar. Eğer bu yaralara dokunursak bu yaraların yarattığı acıyla başa çıkamayacağımıza inanmıştır. Bu acılardan kaçınmak için maskeler yaratmamızı bize kabul ettiren egomuzdur.

Ego her zaman en kolay yoldan gitmeye inanır ama aslında hayatımızı karmaşıklaştırır. Hayatımızı zekâmız yönettiğinde bu en başta zor görünebilir çünkü çaba göstermemizi gerektirir ama zekâmıza göre hareket etmek hayatımızı büyük ölçüde basitleştirir.

Yaralarımızı iyileştirmek için ne kadar beklersek o kadar ciddileşirler. Bir yarayı uyandıran ve ona dokunan bir durumu her yaşadığımızda bu yaraya bir katman daha ekleriz. Bu tıpkı zamanla büyüyen bir yara gibidir. Büyüdükçe ona dokunmaktan daha çok korkarız. Bu da bir kısır döngüye dönüşür. Hatta bir çeşit takıntıya dönüşüp dünyadaki her şeyin bize acı çektirmek için var olduğuna inanmamıza bile yol açabilir. Örneğin çok *sert* biri her yerde haksızlık görüp aşırı mükemmeliyetçi biri haline gelecektir. Aşırı *kaçmaya meyilli* biri ise herkes tarafından reddedildiğini hissedecek ve kimsenin onu sevemeyeceğine inanacaktır.

Yaramızı ya da yaralarımızı tanımamızın getirisi sonunda doğru yere bakmamızı sağlamaktır. Önceden aslında kalbinde sıkıntı olduğu halde doktora karaciğerindeki sorunu çözmeye giden biri gibiyizdir. Bu durum, yaşadığını düşündüğü reddedilme yarasına bir çözüm bulmaya çalışan genç adamda olduğu gibi hiçbir şeyi düzeltemeden yıllarca sürebilir. İnsan kendisini gerçekten rahatsız eden şeyi bir kere keşfettiğinde ise sorununu çözmek ve yarasını iyileştirmek için elinden geleni yapacaktır.

Burada *muhtaç kişi* maskesi takmak ile duygusal muhtaçlık arasında bir fark olduğunu belirtmeliyim. Duygusal eksiklik hisseden tek insanlar terk edilme yarası yaşayanlar, yani *muhtaç kişi* maskesi taşıyanlar değildir. Yarası ne olursa olsun herkes duygusal açıdan başkasına muhtaç olabilir. Peki, bu neden böyledir? Çünkü duygusal yetersizlik hissettiğimizde duygusal

açıdan başkalarına muhtaç oluruz, duygusal eksikliği ise kendimizi yeterince sevmediğimizde hissederiz. Bu yüzden de sevilesi insanlar olduğumuzu kendimize kanıtlamak için başkalarının sevgisini kullanırız. Tüm maskeler kendimizi yeterince sevmediğimizden kendimiz olmamızı engellemek için kullanılırlar. Ayrıca bu maskelerle ilişkili her tutumun verilen tepkiler olduğunu ve insanın kendini sevmesine bağlı tutumlar olmadığını unutmamalısın.

Daha ileri gitmeden bundan önceki beş bölümde bu yaraların her birinin genellikle yaşandığı ebeveynle ilgili tanımlara bağlı olduğunu bir daha hatırlayalım. Bunlar yaraları iyileştirmek için önemli bilgilerdir.

- REDDEDİLME YARASI AYNI CİNSTEN EBEVEYNLE YAŞANIR. *Kaçmaya meyilli kişi* bu yüzden kendisiyle aynı cinsiyete sahip kişiler tarafından reddedildiğini hisseder. Onları kendisini reddetmekle suçlar ve kendine değil bu kişilere karşı öfkelenir. Karşı cinsten biriyle bir reddedilme durumu yaşadığında ise kendi kendini reddeder. Bu da kendine karşı daha fazla öfkelenmesine yol açar. Karşı cinsten kişilerle böyle bir deneyim yaşadığında büyük bir olasılıkla terk edilmekten çok reddedildiğini düşünecektir.
- TERK EDİLME YARASI KARŞI CİNSTEN EBEVEYNLE YAŞANIR. *Muhtaç kişi* bu yüzden kolayca karşı cinsten kişiler tarafından terk edildiğini hisseder ve kendini suçlamak yerine onları suçlama

eğilimindedir. Kendisiyle aynı cinsiyetten biriyle bir terk edilme durumu yaşadığında karşısındakine yeterince ilgi göstermediğine ya da ona istediği türden bir ilgi göstermediğine inandığı için karşısındakini değil kendini suçlar. Aslında bir reddedilme yaşamasına rağmen kendisiyle aynı cinsten biriyle bunu yaşadığında bu deneyimin terk edilme olduğuna inanması başına sık gelen bir durumdur.

- AŞAĞILANMA YARASI GENELDE ANNEYLE YAŞANIR, bunu yaşayanın bir adam ya da kadın olması durumu değiştirmez. *Mazoşist kişi* bu yüzden kadınlar karşısında kolaylıkla kendini aşağılanmış hisseder. Daha çok onları suçlama eğiliminde olur. Eğer bir erkekle bir aşağılanma deneyimi yaşarsa kendini suçlayacak ve tutumundan ya da diğerlerine karşı geliştirdiği düşüncelerden dolayı utanç hissedecektir. Eğer babası çocuğunun fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgileniyor, yani onu temizliyor, yediriyor ve giydiriyorsa aşağılanma yarası babayla da yaşanabilir. Eğer sen de bu durumdaysan erkekler ve kadınlarla ilgili az önce söylediklerimi tersine çevirmelisin.
- İHANET YARASI KARŞI CİNSTEN EBEVEYNLE YAŞANIR. *Kontrolcü kişi* bu yüzden kolayca kendini karşı cinsten kişiler tarafından ihanete uğramış hisseder ve acıları ile duyguları yüzünden onları suçlama eğilimi gösterir. Kendisiyle aynı cinsiyetten biriyle bir ihanet durumu yaşadığında daha

çok kendini suçlayacak, bu durumu önlemek için gerçekleri zamanında göremediğinden kendisine kızacaktır. Kendisiyle aynı cinsiyetten biriyle, haksızlık yarasını uyandıran bir şey yaşadığında bunu bir ihanet olarak görmesi daha olasıdır.

- HAKSIZLIK YARASI AYNI CİNSİYETTEN EBEVEYNLE YAŞANIR. *Sert kişi* bu yüzden kendisiyle aynı cinsiyetten olan kişiler tarafından haksızlığa uğradığına kolayca inanır ve onları kendisine karşı adaletsiz olmakla suçlar. Eğer karşı cinsten biriyle haksızlık olarak gördüğü bir şey yaparsa haksızlık yapmak ya da hatalı olmakla karşısındakini değil kendini suçlayacaktır. Karşı cinsten kişilerle yaşanan bu haksızlığın daha çok bir ihanet olma olasılığı fazladır. Eğer çok acı çekerse öldürücü bir öfkeye bile kapılabilir.

Bu yaralar insanın canını yaktıkça acımızdan sorumlu olduğunu düşündüğümüz ebeveyne kızmamız normal ve insani bir şeydir. Daha sonra bu hınç ve nefreti canımızı yaktığını düşündüğümüz ebeveynimizle aynı cinsiyetten insanlara yansıtırız. Örneğin bir genç oğlanın kendisini sürekli reddettiğini düşündüğü babasından nefret etmesi normaldir. Daha sonra bu nefreti yine kendisini reddedilmiş hissederek başka erkeklere ya da kendi oğluna yansıtacaktır. Farkında olmadan bu ebeveynin de bizimle aynı yarayı yaşamasını isteriz. Böylece o bizim gözümüzde bu yarayı yaşayan birinin modeli haline gelir ve bizi kendi içimize bakmaya zorlar.

Genelde farkında olmadan tercih ettiğimiz şey başka bir modele sahip olmaktır. Bu da ne pahasına olursa olsun onlara neden benzemek istemediğimizi açıklar. Yaralarımız ancak kendimizi ve ebeveynlerimizi gerçek anlamda bağışladığımız zaman iyileşir.

Bu beş yaradan hangisini yaşarsak yaşayalım, yaramızdan karşı cinsten ebeveynimizi sorumlu tutuyorsak bunun için kendimizi suçlarız. Kendimizi bir kaza aracılığıyla ya da bize fiziksel olarak zarar verecek şekilde cezalandırmaya bu anlarda meyilliyizdir. İnsanlar cezayı suçun kefaretini ödemenin bir yolu olarak görürler. Aslında ruh ve sevginin yasaları tam tersini savunur. Kendimizi suçlu hissettikçe kendimize ceza veririz ve aynı türden durumları üzerimize çekeriz. Bu demektir ki kendimizi suçladıkça aynı sorunları yeniden yaşarız. Kendini suçlu hissetmek iyileşme yolunda önemli bir aşama olan kendini bağışlamayı zorlaştırır.

Başkasını yaraladığımız için kendimizi suçladığımızda ya da başkası bizi hâlâ varlığını kabul etmediğimiz yara ya da yaralarımızı onlara da uygulamakla suçladığında suçluluk duygusunun yanında çoğunlukla utanç duygusunu yaşarız. Utançtan, aşağılanma yarasını anlattığım bölümde detaylıca bahsettim çünkü *mazoşist kişi*'de en kolay göze çarpan şey utançtır. Yine de herkes şu ya da bu anda utanç duygusunu yaşar. Bize yapılmasını istemediğimiz bir şeyi başkalarına yaptığımızı kabul etmek istemediğimizde bu utanç duygusunu daha yoğun yaşarız.

Ciddi suistimal durumları ya da şiddet yaşadığında bu, o durumdan mesul insanların yaralarının onlara kontrolü kaybettirecek kadar canlarını yaktığı anlamına gelir. Bu yüzden sık sık şunu söylerim: **Dünyada kötüler yoktur, sadece acı çekenler vardır.** Bu onları mazur göstermek değil başkalarına merhamet duymaktır. Onları yargılama ya da suçlamanın onlara yardımı olmaz. Birinin yaptığını onaylamasak da ona merhamet gösterebiliriz. Kendi yaralarımızın ve başkalarınınkinin farkında olmanın sağladığı faydalardan biri de budur.

Bir insanın yarasız doğmasının nadir bir şey olduğunu gözlemledim. Kendi açımdan bu hayatta düzeltmem gereken iki yaram olduğunu söylemiştim. Merak edenler için söyleyeyim, bunlar haksızlık ve ihanet yaralarıdır. Haksızlığı benimle aynı cinsiyetten insanlarla, ihaneti ise karşı cinsten insanlarla yaşıyorum. Haksızlık aynı cinsiyetten ebeveynle yaşandığı için bu duyguyu bir kadınlayken yaşadığımda onu haksız olmakla suçladığımı fark ettim. Bunu bir erkekle yaşadığımda ise daha çok kendimi haksız buluyor ve kendime sinirleniyorum. Bazen utanç bile duyuyorum. Erkeklerle yaşadığım bu haksızlığı bazen bir ihanet olarak algıladığım da oluyor.

Yani benim gibi hem haksızlık hem ihanet yarası çeken birinin vücudunda hem *kontrolcü kişi* hem *sert kişi* maskesi olabilir.

Birçok insanda aynı anda hem terk edilme hem reddedilme yarasının olduğunu da fark ettim. Bunlar

da hem *kaçmaya meyilli kişi* hem *muhtaç kişi* maskeleri taşırlar. Bazen vücudun üst tarafı bir yarayı yansıtırken alt tarafı bir başkasını yansıtır. Bazı insanlarda bu fark vücudun sağ ve sol taraflarında olur. Zaman ve pratikle birlikte maskeleri ilk bakışta görmek gittikçe kolaylaşacaktır. İçgüdülerimize güvendiğimizde "içsel gözümüz" bunları çabucak görür.

Bir kişinin *kontrolcü kişi* maskesinin özelliklerine uyan bir silueti varsa ve vücudu daha çok yumuşak ve pörsük ise ya da *muhtaç kişi*'ye özgü gözleri varsa bu kişide hem ihanet hem terk edilme yarası olduğu sonucuna varabilirsin.

Tabii ki bundan başka kombinasyonlar da olabilir. Başka birinde *mazoşist kişi*'nin yağlı bedeni varken aynı zamanda vücudu çok dik ve sert olabilir. O zaman bu kişinin hem aşağılanma hem haksızlık yaraları yaşadığını söyleyebiliriz.

Mazoşist kişi'nin geniş vücuduna sahip insanlar *kaçmaya meyilli kişi*'ye özgü ufak bacaklara ve ayak bileklerine sahipse bu insanlar hem aşağılanmadan hem de reddedilmeden muzdariptirler.

Bazı insanlarda üç, dört ya da beş yara birden bulunabilir. Bu beş yaradan biri baskınken diğerleri daha fark edilmezdir. Hepsi hafif de olabilir. Bir maske baskın çıktığında bu, o insanın kendini korumak için bu maskeyi diğerlerinden daha çok kullandığı anlamına gelir. Bir maske vücutta çok az yer tuttuğunda bu, o kişinin bu maskeyle ilişkili yarayı sık hissetmediğini gösterir.

Yani bir maskenin baskın olması onun iyileştirilmesi gereken en önemli yarayı simgelediği anlamına gelmez.

Aslında bize daha çok acı çektiren yaralarımızı saklamaya çalışırız. Daha önceki bölümlerde reddedilme, terk edilme ve aşağılanma yaralarını saklamak için kontrol ve güç maskeleri olan *sert kişi* (haksızlık) ve *kontrolcü kişi* (ihanet) maskelerini yarattığımızı söylemiştim. Bu güç canımızı daha çok yakan yaraları kamufle etmeye yarar. Bu yüzden bu üç yaradan birinin yaşla birlikte ortaya çıktığı sık görülen bir şeydir çünkü kendimize uyguladığımız kontrolün sınırları vardır. Kendini kontrol etme yeteneği yüzünden başka bir yarayı saklama olasılığı en fazla olan maske *sert kişi* maskesidir. Mesela *mazoşist* ve *sert* olan bir kişi bir dönem kilosunu kontrol altında tutabilir. Artık kendini kontrol edemediği anda da şişmanlar.

Dünyaya ihanet yarasını iyileştirmeye gelen ruh güçlü, sağlam, yerini almayı bilen, kontrolü elinden bırakmayan ve çok duygusal olmayan karşı cinsten bir ebeveyn arar. *Kontrolcü kişi* ise anlayışlı, ona güvenen ve beklentileri ile ilgi görme ihtiyacına cevap verebilecek ve kendisini terk edilmiş ve ihanete uğramış hissettirmeyecek bir ebeveyn arar. Eğer ebeveyni ona kayıtsızlık gösterirse kendini terk edilmiş hissedecektir ama kendisine karşı herhangi bir güçsüzlük ya da güvensizlik gösterecek olursa bunu ihanet olarak yaşayacaktır. Eğer karşı cinsten ebeveyni aşırı otoriter, agresif ya da şiddet yanlısıysa ergenlik çağında çoğunlukla

aralarında bir güç savaşı yaşanacak, bu da her ikisinin ihanet yarasını besleyecektir.

İnsan vücudu değişirken bunun için her çeşit iyi neden ve açıklama bulma konusunda uzmandır. Bu kişinin içine bakmak istemeye hazır olmadığını ve özellikle de insan vücudunun çok büyük bir zekâsı olduğu fikrini kabul etmekte zorlandığını fark edebiliriz. Vücudundaki en ufak bir değişikliğin bile içinde yaşadığı ama o anda gözlemlemek istemediği bir şeye ilgi çekmenin bir yolu olduğunu kabul etmek istemez. İnsan, vücudu dikkatini onun içsel tutumlarından birine çekmek istediğinde bunu yapanın aslında, bulmaktan korktuklarıyla yüzleşmesi için ihtiyacı olan her şeye sahip olduğunu ona göstermek için bedenini kullanan içsel TANRI'sı olduğunu görmelidir. Daha ziyade biz yaralarımızı keşfetmekten korkmaya devam etmeyi seçeriz ve onları saklamak için yarattığımız maskeleri takmaya devam ederek bu yaraların ortadan kaybolacağına inanırız.

Unutma ki maskeleri kendimizi korumak için değil, acı çekmekten ve bir yarayı yeniden yaşamaktan korktuğumuz için takıyoruz. Önceki bölümlerde anlatılan tüm davranışlar sadece biz maskelerimizi taktığımız zaman yaşanır. Bir maske takıldığında biz artık biz değilizdir. Taktığımız maskeyle bağlantılı davranışları benimseriz. İdeal olan, taktığımız maskeyi hızla tanıyarak kendimizi suçlamadan ya da eleştirmeden saklamak istediğimiz yarayı tanımlamaktır. Aynı gün içinde bir ya da birkaç kez maske değiştirebilirsin ya da taktığı

maskeyi bir diğer yara su yüzüne çıkmadan önce aylarca, hatta yıllarca kullanan insanlardan olabilirsin.

Bunun farkına vardığında bundan mutlu ol ve yarana dokunan olay ya da insana minnet duy çünkü bu, yaranın hâlâ iyileşmediğini görmene olanak sağlamıştır. En azından bunun farkına varmışsındır. Böylece kendine insan olma hakkını vermişsindir. Özellikle de kendine iyileşmek için zaman tanıman önemlidir. Kendine sık sık, "İşte bende şu maske var ve bu yüzden böyle hareket ettim," dedikçe iyileşme sürecin oldukça ilerler. Sana şu ana kadar bir yaranın tüm özelliklerini taşıyan biriyle karşılaşmadığımı hatırlatmak isterim. Yaraların her birinin kişilik özellikleri, sana bu yaranla bağlantılı davranışlarından bir kısmını tanımanda yardımcı olmak için yazıldı.

Şimdi senin ya da başka bir insanın kendini korumak için bir maske taktığının farkına varma yöntemlerini tekrar özetlemek istiyorum.

- REDDEDİLME yaran uyandırıldığında *kaçmaya meyilli kişi* maskesi takarsın. Bu maske paniğe kapılma ya da kendini güçsüz hissetme korkun yüzünden, reddedilme duygusu yaşattığını düşündüğün bir durum ya da kişiden kaçmak istemene neden olur. Bu maske aynı zamanda başkaları tarafından daha çok reddedilmeni sağlayabileceği için hiçbir şey demeden ya da yapmadan kendi içine çekilerek mümkün olduğu kadar görünmez olman gerektiğine de seni inandırabilir. Bu maske hak ettiğin

yeri almak için yeterince önemli olmadığına ve var olmayı başkaları kadar hak etmediğine de seni inandırabilir.

- TERK EDİLME yaran uyandırıldığında *muhtaç kişi* maskesi takarsın. Bu maske ağlayarak, söylenerek ya da etrafta olan bitene boyun eğerek ilgiye ihtiyacı olan ve ilgi arayan küçük bir çocuğa dönmene yol açar, çünkü tek başına olaylarla başa çıkamayacağına inanırsın. Bu maske insanların seni terk etmemesi ya da sana daha fazla ilgi göstermesi için taklalar atmana neden olur. Seni aradığın destek ve yardımı bulabilmek için hasta olmaya ya da farklı sorunların kurbanı olmaya bile ikna edebilir.
- AŞAĞILANMA yaran uyandırıldığında *mazoşist kişi* maskesi takarsın. Bu sana ihtiyaçlarını unutturarak sadece başkalarını düşünerek iyi, cömert ve kendi sınırlarını aşsa bile her zaman yardıma hazır biri olmana neden olur. Yapmaları gereken şeylere saygı duymakta zorlanan insanların sorumluluklarını ve görevlerini sırtlanacak şekilde kendini hazırlarsın ve bunu onlar istemeden yaparsın. Kendini aşağılanmış ve küçümsenmiş hissetmemek için, işe yaramak için her şeyi yaparsın. Bu yüzden senin için çok önemli olduğu halde hayatını özgür olmana izin vermeyecek şekilde ayarlarsın. Hareketlerinin ya da tavırlarının kendinden utanma ya da aşağılanma korkundan kaynaklandığı her durum *mazoşist kişi* maskesi taktığının bir işaretidir.

- İHANET yarası yaşadığında *kontrolcü kişi* maskesi takarsın, bu da seni güvensiz, kuşkulu, her zaman tetikte, otoriter ve beklentilerin yüzünden hoşgörüsüz biri yapar. Güçlü biri olduğunu ve özellikle de başkaları adına karar verdiğin zamanlarda kolay kandırılamayacağını göstermek için her şeyi yaparsın. Bu maske ününü kaybetmemek için yalan söylemek dâhil bir sürü şey yapmana neden olur. İhtiyaçlarını unutursun ve diğerlerinin seni güvenilir biri olarak görüp sana güvenmeleri için gereken her şeyi yaparsın. Bu maske kendine güvenin olmasa da, karar ve hareketlerini sorgulasan da dışarıdan sana kendinden emin biri görüntüsü de verir.
- HAKSIZLIK yarası yaşadığında seni soğuk, sert ve ses tonu ile hareketleri kuru biri yapacak *sert kişi* maskesini takarsın. Tutumun gibi vücudun da sertleşecektir. Bu maske ayrıca seni oldukça mükemmeliyetçi biri yapacak ve kendine büyük bir öfke, sabırsızlık, eleştiri ve hoşgörüsüzlük yöneltmene neden olacaktır. Kendinden çok şey bekleyeceksin ve sınırlarına saygı duymayacaksın. Kendini her kontrol ettiğinde, kendini tuttuğunda ve kendine karşı sert olduğunda bu ayrıca, senin *sert kişi* maskesini taktığının bir işaretidir.

Bir maskeyi sadece bir yarayı başka biriyle yaşamaktan korktuğumuzda değil, bizim de bu yarayı başkalarına yaşattığımızı fark etmekten korktuğumuzda da takarız. Bu yüzden her zaman sevilmek adına ya

da başkalarının sevgisini kaybetme korkusuyla davranırız. Kim olduğumuzla ilgisi olmayan bir tutum takınırız. Başka biri haline geliriz. Bu maske tarafından dayatılmış tutumlar bizden çaba göstermemizi istediği için, biz de başkalarına karşı beklentiler geliştiririz.

Kim olduğumuz ve ne yapacağımız
başkalarından gelecek övgü, minnettarlık,
kabul ya da desteğe değil,
kendi iyiliğimize bağlı olmalıdır.

Egonun yaralarının farkına varmamak için sana nasıl oyun oynayabileceğini unutma. Ego, eğer kişi yarasının farkına varıp onları ortadan kaldırırsa bu kişinin artık korunmayacağını ve acı çekeceğini düşünür. İşte her kişilik tipinin ego tarafından nasıl oyuna getirildiği:

- *Kaçmaya meyilli kişi* yaşanan reddedilmeleri hissetmemek için kendisine ve başkalarına iyi baktığını düşünür.
- *Muhtaç kişi* bağımsız olmayı sever ve onu dinleyen herkese kendini yalnız ne kadar iyi hissettiğini ve kimseye ihtiyacı olmadığını söyler.
- *Mazoşist kişi* başkaları için yaptığı şeylerden çok zevk aldığına ve bunu yaparak kendi ihtiyaçlarına kulak verdiğine kendini inandırır. Her şeyin yolunda olduğunu düşünme ve söyleme konusunda

ve kendisini aşağılamış durumlar ve insanlar konusunda bahane bulmakta üstüne yoktur.

- *Kontrolcü kişi* hiçbir zaman yalan söylemediğinden, her zaman sözünü tuttuğundan ve kimseden korkmadığından emindir.
- *Sert kişi* herkese ne kadar adaletli olduğunu ve hayatında hiç sorun olmadığını söylemeyi sever ve kendisini olduğu gibi seven bir sürü arkadaşı olduğuna inanmaktan hoşlanır.

İçsel yaralarımızı da fiziksel yaralarımız gibi iyileştiririz. Bir sivilcen hemen ortadan kaybolsun diye onu kurcalayıp durduğun oldu mu? Sonu ne oldu? O sivilce aslında normalden daha çok kaldı, değil mi? Kendi vücudumuzun iyileşme gücüne inanmadığımızda olan budur. Bir sorunun (ne olursa olsun) ortadan kaybolması için onun kaybolmasını istemeden önce onu kabul etmek ve ona koşulsuz sevgi göstermek gerekir. Derindeki yaralarının da tanınmaya, sevilmeye ve kabul edilmeye ihtiyacı vardır.

Sana koşulsuz sevmenin,
bir şeyle hemfikir olmasan ve bazı durumların
neden yaşandığını anlamasan da
onu kabul etmek olduğunu hatırlatmak istiyorum.

Bir yarayı ya da yüzündeki sivilceleri sevmek, onları bir sebep için, özellikle de kendine yardım etmek için yarattığını kabul etmektir. Sivilcelerini yok

etmek istemek yerine onları, görmek istemediğin bir yanının farkına varmak için kullanmalısın. Aslında bu sivilceler, diğerlerinin yanında sana o an bir durumda aşağılanmaktan korktuğunun ve bunun kendin olmanı engellediğinin farkına varman için dikkatini çekmeye çalışıyordur. Bu yeni tutumu benimsersen sivilcelerine bir daha aynı gözle bakmazsın, öyle değil mi? Bu bilgi onlara minnettar olmanı bile sağlayabilir. Eğer bu deneyimi bu tarz bir zihinsel tutumla yaşamayı seçersen sivilcelerin muhakkak daha hızlı yok olacaktır çünkü onları tanımış ve yararları nedeniyle sevmişsindir.

Başkalarının yapmasından korktuğun ya da başkalarında eleştirdiğin şeyleri senin de onlara ve kendine yaptığının farkına var.

İşte bazen kendine nasıl kötülük yapabileceğine dair birkaç örnek:

- *Reddedilme* yarası çeken biri kendini bir hiç olarak gördüğünde, hiçbir işe yaramadığını ve başkalarının hayatında hiçbir fark yaratmayacağını düşündüğünde ve bir olaydan her kaçtığında yarasını besler.
- *Terk edilme* yarası çeken biri kendisi için önemli olan bir projeyi her yarıda bıraktığında, kendini yarı yolda bıraktığında, kendisiyle yeterince ilgilenmediğinde ve ihtiyacı olan ilgiyi kendine vermediğinde yarasını besler. Başkalarına çok yapışarak onları korkutur ve onları kaybederek yeniden yalnız

kalmak için çabalar. İlgi çekmek için hastalıklar yaratarak vücuduna çok zarar verir.

- *Aşağılanma* yarası çeken biri kendini aşağıladığında, kendini küçülterek başkalarıyla kıyasladığında ve kendini şişman, kötü, isteksiz, fırsatçı olmak gibi şeylerle her suçladığında yarasını besler. Kendine dezavantaj olacak şeyler giyip onları kirleterek kendini utandırır. Vücuduna öğütmesi ve emmesi için fazla yiyecek yükleyerek ona zarar verir. Kendi özgürlüğünü kısıtlayacak ve kendisine zaman ayırmasını engelleyecek şekilde başkalarının sorumluluklarını üzerine alarak kendine zarar verir.
- *İhanet* yarası çeken biri kendine yalan söyleyerek, kendini yanlış şeylere inandırarak ve kendisine verdiği sözleri tutmayarak yarasını büyütür. Başkalarına güvenmediği ve bir işi başkasına vermediği için kendini oyuna getirerek kendisine zarar verir. Ya da başkalarının yaptıklarını kontrol etmekle o kadar meşguldür ki kendine iyi zaman geçirme izni vermez.
- *Haksızlık* yarası çeken biri kendinden çok şey bekleyerek yarasını ciddileştirir. Sınırlarına saygı duymaz ve kendini büyük strese sokar. Kendisine karşı adaletli değildir çünkü kendini eleştirir ve iyi yönleri ile iyi yaptığı şeyleri görme konusunda zorluk yaşar. Kendini yalnızca yapmadıkları ya da hatalarıyla gördüğünde acı çeker. Keyif almakta zorlanarak kendine acı çektirir.

Daha önce de yaralarımızı koşulsuz sevmenin öneminden bahsetmiştim. Ayrıca bu yaraları saklamak ve acı çekmeni engellemek için egonun yaratmasına izin verdiğin maskeleri de sevmek zorundasın. **Bir yarayı sevmek ve kabul etmek onu tanımak, bu dünyaya bu tarz bir yarayı iyileştirmek için geldiğini bilmek ve egonun bir maske yaratarak seni acı çekmekten korumak istediğini kabul etmek demektir.** Sonra hayatta kalmana yardım eden bu maskeyi yaratma ve koruma cesaretine sahip olduğun için kendine teşekkür et.

Ne var ki bugün bu maske artık bize yardım etmekten çok zarar veriyor. Artık kendini yaralanmış hissetsen de hayatta kalabileceğine karar verme zamanın geldi. Artık daha fazla deneyimi ve olgunluğu olan, hayata karşı başka bir bakış açısı olan ve bundan böyle kendini daha çok sevme niyetinde bir yetişkinsin.

İlk bölümde bir yarayı yarattığımızda dört aşamadan geçtiğimizi söylemiştim. Bunlardan ilki kendi olduğumuz etaptır. İkincisi kendimiz olamadığımızı fark ederek acıyı hissetmektir, çünkü etrafımızdaki yetişkinler bizim gibi davranmıyorlardır. Maalesef yetişkinler çocuğun kim olduğunu keşfetmeye çalıştığının farkına varmazlar ve ona kendisi olma iznini vermek yerine çocuğa kim olması gerektiğini söylemekle meşguldürler. Üçüncü aşama kriz yaratıp ebeveynlerine karşı koymaktır. Kabullenme olan sonuncu aşamada ise başkalarını kandırmamak ve özellikle de kendimiz olduğumuzda kabullenilmemizin sonucunda oluşan

acıyı yeniden yaşamamak için bir maske yaratmaya karar veririz.

Dördüncüsünden başlayarak bu aşamaları tersine çevirdiğinde ve birincisine geri dönerek yine kendin olduğunda iyileşmen tamamlanacaktır. Bu süreçte yapılması gereken ilk şey taşıdığın maskenin farkına varmaktır. Bunun farkına beş yaranın anlatıldığı beş bölüm sayesinde varabilirsin.

İkinci aşama bu bölümleri okurken bunlara isyan ettiğinde ya da başkalarını suçlamayı tercih ederek kendi sorumluluğu kabul etmeyi reddettiğini hissettiğinde yaşanır. Her insanın sevmediği yönlerini fark ettiğinde bunlara direnç göstermesinin normal olduğunu kendine net bir şekilde söyle. Bu aşama herkeste farklı yaşanır. Bazıları daha fazla başkaldırırken diğerleri daha çok direnç gösterir. Başkaldırının şiddeti yaranı kabul etme ve açma düzeyine ve kendi içinde neler olduğunu fark ettiğin anda yaranın derecesine bağlıdır.

Üçüncü aşama kendine acı çekme ve ebeveynlerinden birini ya da ikisini bu acı için suçlama hakkı vermendir. İçindeki çocuğun yaşadığı acıyı hissettikçe kendin için daha çok merhamet duyarsın ve bu aşamayı daha derinden yaşarsın. Ebeveynlerinin çektiği acılara merhamet duyarak ebeveynlerine karşı kontrolü bırakma da bu aşamada gerçekleşir.

Sonuncu olarak dördüncü aşamada ise hâlâ kendini korumak için maskeler takman gerektiğine inanmayı bırakıp kendin olursun. Hayatın, senin için yararlı ve akıllıca olan şeyleri sana öğretmeye yarayacak deneyim-

lerle dolu olduğunu kabul edersin. KENDİNİ SEVMEK bu demektir. Sevginin büyük bir iyileşme ve enerjiyi yeniden toplama gücü olduğu için hayatında birden çok dönüşüm yaşamaya hazır ol; başkalarıyla ilişkilerinde olduğu kadar fiziksel düzeyde, yani vücudunun iyileşmesi ve değişme düzeyinde de.

Kendini sevmenin kendine o an olduğun kişiyi olma hakkını vermek ve başkaları yaptığında kınadığın şeyleri yaptığında da kendini kabullenmek demek olduğunu hatırla. Sevginin senin yaptığın ya da sahip olduğun şeylerle hiç ilgisi yoktur. Yani kendini sevmek kendine bazen başkalarını reddederek, terk ederek, aşağılayarak, onlara ihanet ederek ya da haksızlık yaparak onları yaralama hakkı vermektir. İşte yaralarının iyileşmesi yolunda önemli bir adım.

Gerçek sevgi kendin olma deneyimidir.

Bu aşamaya daha çabuk gelebilmek için sana her günün sonunda neler olup bittiğinin özetini çıkarmanı öneririm. Bir durumda hangi maskenin nasıl davranmana yol açtığını ya da başkalarına veya kendine karşı seni nasıl davranmaya zorladığının farkına var. Daha sonra gözlemlerini, özellikle de neler hissettiğini unutmadan yazmaya zaman ayır. Son olarak bu olayın olduğu zamanda onun kendini korumak için tek yöntem olduğunu içtenlikle düşündüğün için bunu yaptığını bilerek o maskeyi kullanma iznini vererek kendini bağışla. Kendini suçlu hissetmenin ve kendini

suçlamanın aynı durumun tekrar ortaya çıkması için aynı tepkileri vermeye devam etmenin en iyi yolu olduğunu da hatırlatmak isterim.

Hiçbir değişim kabullenme olmadan mümkün olmaz.

Bu kabullenmeyi gerçekten yaşadığımızdan nasıl emin olabiliriz? Başka birini ya da kendini etkileyen bir tutumunun insan olmanın bir parçası olduğunu anlayıp ne olursa olsun onun getireceği sonuçlarını kabul ettiğimizde. Bu sorumluluk kavramı kendini gerçek anlamda kabul etmek için ilk gerekliliktir. İnsan olmak herkesi memnun edemeyeceğin ve hoşuna gitmeyecek insani tepkilere sahip olabileceğin anlamına gelir: Kendini yargılamadan ya da eleştirmeden kabul et.

Yani kabullenme iyileşme yolundaki itici güçtür.

Aslında çok şaşırsan da kendine ihanet etme, reddetme, terk etme, aşağılama ve haksızlık yapma hakkını verdiğinde bunları daha nadir yaptığını fark edeceksin! Şaşırtıcı, değil mi? Eğer verdiğim bilgileri bir süredir takip ediyorsan buna şaşırmamışsındır. Yoksa senden bana inanmanı ya da bunu anlamanı beklemiyorum, çünkü bu fikir zihinsel olarak anlaşılamaz. Daha çok deneyimlenmesi gerekir.

Sana her kitabımda, verdiğim her atölye ve konferansta sözünü ettiğim sevginin bu büyük ruhani yasasını tekrar etmek istiyorum, çünkü insanın bunu içselleştirebilmesi için birkaç kere duyması gerekiyor. Kendini korumak için maskeler yarattığın dönemde yaşadığın şeyi başkalarına yaşatarak karşındakine de böyle davranma hakkı verirsin, onların yaptıkları da bazen yaralarını uyandırır.

Kendisine karşı ayaklanmış kızını reddeden bir babanın örneğini ele alalım. Kız okumak ve babasının, büyük yeteneğini gördüğü için kendisinden beklediği gibi "iyi biri" olmak istememiştir. Bu kız babasının kararını bir ihanet, terk edilme, reddedilme, aşağılanma ya da haksızlık olarak görebilir. Bu tamamen onun dünyaya neyi düzeltmek için geldiğine bağlıdır. Bu deneyimi yaşayan ve babasının bunu yapacağına asla inanmadığı için bunu bir ihanet olarak hisseden genç bir kadın tanımıştım. O, babasının sonunda, kızının hayatta istediğini yapmaya hakkı olduğunu kabul edip seçimini kabul edeceğini ummuştu.

Bu genç kadının yarasını iyileştirme ve hayatındaki erkeklerle ihanet durumlarını üzerine çekmeye son vermesinin tek yolu en başta babasının da kendini kızı tarafından ihanete uğramış hissettiğini anlamasıdır. Kızının onun beklentilerine uymaması babası için bir ihanet biçimi olmuştur. Kendi kendine kızı için yaptığı her şeyden sonra kızının buna minnettar olması, daha sorumluluk sahibi bir genç kadın haline gelmesi ve onu onurlandırması gerektiğini söylemiş olabilir.

Babası da bir gün kızının ona gelip kendisinin haklı olduğunu söylemesini ve onurlu bir şekilde yaptığını telafi etmesini umuyordur. Baba ve kız arasında geçen bir durum bize bu adamın da aynı türden bir ihaneti annesiyle yaşadığını ve annesinin de oğlu tarafından ihanete uğradığını düşündüğünü gösteriyor.

Ebeveynlerimizin küçükken yaşadığı şeyleri öğrenerek tarihin kendini nesilden nesile tekrar ettiğini ve gerçek anlamda bir bağışlanma gerçekleşene kadar devam edeceğini fark ederiz. Bu ebeveynlerimize karşı daha fazla merhamet ve anlayış göstermemize yardım eder. Yaralarını keşfettiğinde ebeveynlerinin de aynı yaraları yaşayıp yaşamadıklarını teyit etmeni özellikle öneririm. Onların seninkilerle tıpatıp aynı deneyimler yaşamadıklarını ama aynı yaraları hissettiklerini ve senin onları suçladığın şeyler dolayısıyla onların da kendi ebeveynlerini suçladıklarını unutmamalısın.

Yaralarımızın bize dayattığı hareketler yüzünden kendimizi suçlamayı bırakıp bunların insan olmanın bir parçası olduğunu kabul ettiğimizde bu aşama kolaylaşacaktır. Ebeveynlerimizle konuşurken suçlanmaktan korkmayarak kendimizi çok daha rahat hissedeceğiz, bu sayede onlar da suçlanmaktan korkmadan içindekileri daha fazla ortaya koyabilirler. Ebeveynlerle bunu konuşarak onların da kendi ebeveynlerini affetmelerine yardımcı olabilirsin. Bu onların da verdikleri tepkileri etkileyecek yaralara sahip ve bazen istediklerinin tam tersi şekilde davranan insanlar olma hakkını kendilerine vermelerine yardımcı olacaktır.

Bir yarayı yaşadığın ebeveyninle konuşurken onun da sana karşı aynı yarayı yaşayıp yaşamadığını teyit etmeni öneririm. Örneğin eğer sen annesine gençliğinden beri onunla reddedilme yarası yaşadığını söyleyen bir kadınsan, ona da senin tarafından kendini reddedilmiş hissedip hissetmediğini sor. Bu uzun süredir bastırılmış ve çoğu zaman farkına varılmayan duyguların açığa çıkmasına yol açacaktır. Senin sayende annen bunun farkına varabilir. Sen de daha sonra onun kendi annesiyle neler yaptığını anlatmasını sağlayabilirsin. (Bu örnek aynı zamanda bu yarayı babasıyla yaşayan erkekler için de geçerlidir.)

Gerçek bağışlamayla ilgili daha fazla bilgi edinmek istersen sana bu konudan bahsettiğim kitaplarımı okumanı öneririm: *Ecoute ton Corps* (Bedenini Dinle) birinci ve ikinci cilt ve *Ton Corps dit: Aime-toi!* (Bedenin Sana Kendini Sev Diyor!)

Eğer bir yara yaşadığın ebeveynini idealize ettiysen ve onu özellikle bir aziz gibi görüyorsan kendine ona kızma hakkını vermenin zorluğunun çok derece normal bir şey olduğunu aklında tutmanı istiyorum. Kendine bu ebeveynin senin gözünde bir aziz olmasının nedeninin büyük olasılıkla ondaki haksızlık yarası olduğunu ve bir şeyler hissettiğini göstermemek adına kendini yeterince kontrol edebildiği anlamına geldiğini iyice belle. *Mazoşist kişiler* de büyük özverileri nedeniyle kolayca birer aziz gibi görünebilirler.

Yaralarının iyileşmek üzere olduğunu anlayabilmek için işte sana birkaç örnek:

- REDDEDİLME yaran, bir yerde daha fazla yer aldıkça ve kendine güvenme cesareti gösterdikçe iyileşme yoluna girmiştir. Ayrıca biri senin varlığını unutmuş gibi davransa bile kendini iyi hissedebilirsin. Panik yaşamaktan korktuğun durumlar başına gitgide daha az gelmeye başlar.
- TERK EDİLME korkun kendini yalnızken de iyi hissettiğinde ve ilgiye daha az ihtiyaç duyduğunda iyileşme yoluna girmiştir. Hayat daha az olaylıdır. Gitgide daha fazla projeye katılmak istersin ve başkaları seni zorlamasa da bu projelere devam edebilecek durumda olursun.
- AŞAĞILANMA yaran başkalarına evet demeden önce kendi ihtiyaçlarının ne olduğuna bakmaya zaman ayırdığında iyileşme yoluna girmiştir. Üzerine çok daha az yük bindirirsin ve kendini daha özgür hissedersin. Kendine sınırlar yaratmaya son verirsin. Kendini başkalarını rahatsız eden, hatta onlara sıkıntı veren biri olarak hissetmeden başkalarından bir şey isteyebilmeye başlarsın.
- İHANET yaran, biri ya da bir şey planlarını bozduğunda eskisi kadar çok şey hissetmediğinde iyileşme yoluna girmiştir. Kontrolü daha kolay elinden bırakırsın. Burada kontrolü bırakmanın kendini sonuçlara bağlamayı, her şeyin senin planlarına göre gerçekleşmesi isteğini bırakmak anlamına

geldiğini belirtmek istiyorum. Artık ilgi merkezi olmayı istemiyorsundur. Bir başarı sonucunda kendinden gurur duyuyorsan bunu başkaları da seni başarılı bulmasa da yapabilecek hale gelirsin.

– HAKSIZLIK yaran kendine daha az mükemmeliyetçi olma, kızmadan ya da kendini eleştirmeden hatalar yapma şansı verdiğinde iyileşme yoluna girmiştir. Kendine zayıflıklarını gösterme, kontrolünü kaybetmeden ve başkalarının senin hakkındaki yargılarından korkmadan onların önünde ağlama hakkı verirsin.

Yaralarımızı iyileştirmenin bize sunduğu bir diğer avantaj ise duygusal olarak başkalarına bağlı olmak yerine kendi kendimize yeten insanlar haline gelmemizdir. Duygusal olarak kendi kendine yetmek ne istediğimizi bilmemiz ve bunları gerçekleştirmek için gereken adımları atmamız anlamına gelir, yardıma ihtiyacımız olduğunda da başka bir insanın illa istediğimiz şeyi yapmasını beklemeden yardım istemeyi biliriz. Kendi kendine yeten insan biri hayatından çıktığında, "Yalnız başıma ne yaparım?" demez. O da acı çeker ama derinde bir yerde kendi başında hayatta kalabileceğini bilir.

Umarım ki yaralarını fark etmen kendine daha fazla merhamet göstermene yol açar, bu da sana daha az kızgınlık, utanç ya da kin yaşayarak daha büyük bir iç huzura ulaşmana yardımcı olur. Bize zarar veren şeylerle yüzleşmenin kolay olmadığının farkındayım. İnsanoğlu acı hatıralarını bastırmak için o kadar çok

yöntem geliştirmiştir ki yine onlardan birini kullanmak bize çok çekici gelir.

Yine de acı hatıralarımızı bastırdıkça onlar bilinçaltımızda daha derinlere yerleşir. Sonra, bir gün artık hiçbir şeyi bastıramaz hale gelip kontrol gücümüzün sınırına ulaştığımızda bu hatıralar yüzeye çıkar ve çektiğimiz acıyı kontrol etmek çok daha zor olur. Yaralarımızla yüzleşerek ve onları iyileştirerek acımızı bastırmaya ve saklamaya yarayan tüm enerji sonunda serbest kalacak ve çok daha üretken amaçlar için, yani kendimize istediğimiz gibi bir hayat yaratmak için kullanılacaktır ve bu da gerçekten kendimiz olarak yapacağımız bir şey olacaktır.

Hepimizin bu dünyaya kim olduğunuzu hatırlamak, bu dünyada belli deneyimler yaşayarak her birimizin bir TANRI olduğunu hatırlamak için geldiğimizi unutma. Maalesef bunu katettiğimiz yol boyunca, zamanın başından beri yaşadığımız onca reenkarnasyon boyunca unuttuk.

Kim olduğumuzu hatırlamak için kim olmadığımızın farkına varmamız gerekir. Mesela biz yaralarımız değilizdir. Her acı çektiğimizde olmadığımız bir şey olduğumuza inanırız. Örneğin birini reddettiğin için ya da birine haksızlık yaptığın için kendini suçlu hissettiğinde reddedilme ya da haksızlığın kendisi olduğunu düşünürsün. Oysa sen deneyim değil, fiziksel evrende bir deneyim yaşayan TANRI'sın. Bir başka örnek daha: Vücudun hasta olduğunda sen hastalık değil,

vücudunun bir yerinde adına hastalık denilen, enerji tıkanması deneyimi yaşayan birisin.

HAYAT MUHTEŞEM VE MÜKEMMEL

Hayat bizi tek yaşam amacımıza götüren devamlı bir hareketler bütünü. Tek amacımız ise:

HEPİMİZİN TANRI OLDUĞUMUZU HATIRLAMAK

Bu kitabı bitirmek için sana her kişilik tipinin iyi ve güçlü yanlarından bahsetmek istiyorum. Bu güçler her an bizimle, içimize gizlenmiş durumdalar. Ama daha önce de söylediğim gibi çoğu zaman görmezden gelinmiş ya da maskelerimize verdiğimiz önem yüzünden yanlış kullanılmış durumdalar; tüm bunlar yaralarımızı görmemizi ya da hissetmemizi engellemek için bu haldeler. Yaralarımız iyileştiğinde, yani korkusuzca kendimiz olduğumuzda bu maskelerden şunları elde edebiliriz:

KAÇMAYA MEYİLLİ KİŞİ (reddedilme yarası) maskesinin ardında üzerine çok şey alabilen, çok çalışmaya dayanıklı biri saklıdır...

- *Becerikli, yaratma, keşfetme, hayal etme konusunda yetenekli biri;*
- *Özellikle kendi başına çalışabilme kabiliyeti;*

- *Yararlılık ve bir sürü detayı düşünebilme;*
- *Tepki vermeye hazır olma, acil durumda yapılması gerekeni yapabilme gücü;*
- *Ne olursa olsun birine muhtaç olmama. Kendini geriye çekip yalnız başına da mutlu olabilme.*

MUHTAÇ KİŞİ (terk edilme yarası) maskesinin ardında becerikli, ihtiyaçlarını nasıl isteyeceğini bilen biri saklıdır...

- *Ne istediğini bilen biri. İsteklerinde inatçı, sabırlı olma;*
- *Bir şeyi almaya karar verdiğinde peşini bırakmama;*
- *Komedi yeteneği. Başkalarının ilgisini çekmeyi bilme;*
- *Doğal olarak mutlu, sevinçli ve sosyal, yaşama sevinci yayan biri;*
- *Başkalarıyla ilgilendiği ve onların nasıl hissettiğini bildiği için başkalarına yardım etme yeteneği;*
- *Korkuların üstesinden geldikten sonra psişik güçlerini iyi yerlerde kullanabilme eğilimi;*
- *Çoğu zaman sanatsal yeteneklere sahip olma;*
- *Sosyal biri olsa da kendini yeniden keşfedebilmek için yalnızlığa ihtiyaç duyma.*

MAZOŞİST KİŞİ (aşağılanma yarası) maskesinin ardında cesur, maceracı, birçok alanda büyük yetenekleri olan biri gizlidir...

- *İhtiyaçlarının farkında olma ve onlara saygı duyma;*

- *Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olma, aynı zamanda herkesin özgürlüğüne saygı duyma;*
- *Arabuluculuk, uzlaştırıcılık. Olayların ciddiyetini azaltabilme yeteneği;*
- *Neşeli, zevk almayı seven ve başkalarını rahat ettiren bir kişi;*
- *Doğasında cömertlik, başkalarına yardım, özgecilik olan;*
- *Organizasyon yeteneği olan, başkalarının yeteneklerini fark etmeyi bilen bir kişi;*
- *Zevki seven, aşktan zevk almayı bilen kişi;*
- *Oldukça ağırbaşlı, gururlu biri;*

KONTROLCÜ KİŞİ (ihanet yarası) maskesi altında genelde lider nitelikleri taşır...

- *Gücü sayesinde kendini güven verici ve koruyucu yapabilme yeteneği;*
- *Büyük bir yetenek. Sosyallik ve iyi bir komedyen olma;*
- *Topluluk karşısında konuşabilme yeteneği;*
- *Kendilerine güvenmeleri konusunda onlara yardım ederek herkesin yeteneğini görme ve değerlendirebilme;*
- *İşi birileri arasında bölüştürebilme, böylece diğerlerine kendini değerli hissedebilme becerisi;*
- *Başkalarının nasıl hissettiğini bir çırpıda anlamak ve başkalarını güldürerek ortamı yumuşatma yeteneği;*
- *Bir olgudan diğerine hızla geçebilme ve birçok şeyi aynı anda yapabilme;*

- *Çabuk karar alabilme. Ne yapılması gerektiğini bulma ve bunu hayata geçirebilecek insanları çevresinde toplayabilme;*
- *Birçok düzeyde yüksek performans gösterebilme;*
- *Evrene ve kendi içinden gelen güce güvenme. Tamamen kontrolü bırakabilme yeteneği.*

SERT KİŞİ (haksızlık yarası) maskesinin ardında yaratıcı, yüksek enerjisi olan, özellikle de büyük bir çalışma becerisi olan bir insan yatar...

- *Kesinlik gerektiren işleri üretmek için düzenlilik ve mükemmeliyetçilik;*
- *İlgili, detaylarla ilgilenme ve denetleme becerisi;*
- *Bir şeyi basitleştirme, başkasına öğretmek için açıkça anlatabilme yeteneği;*
- *Oldukça duyarlı, kendi hislerinden önce başkalarının ne hissettiğini öğrenmek isteyen biri;*
- *Doğru zamanı beklemesi gerektiğini bilen bir kişi;*
- *Belli bir görevi yerine getirmesi için doğru insanı bulma ve söylenmesi gereken doğru şeyi tam olarak bulabilme gücü;*
- *Hevesli, canlı ve dinamik biri;*
- *Kendini iyi hissetmek için başkalarına ihtiyaç duymama;*
- *Kaçmaya meyilli kişi gibi acil durumlarda ne yapması gerektiğini bilen ve bunu kendi yapan biri;*
- *Güç durumlarla yüzleşmeyi başaran biri.*

Senin de görebileceğin gibi birden fazla yarada var olan yeteneklerin güçleri diğerlerinden on kat daha fazladır. Bu yüzden bu yetenekler istediği yaratmak için sana olağanüstü araçlar sunarlar. Olduğun benzersiz kişinin farkına varırsan, enerji dolu bir ilham kaynağı olman kaçınılmazdır.

Maskelerimizin yaratılışının, hepimizin TANRI olduğunu unutan insanların en büyük ihaneti olduğunu hatırlatmak isterim.

Bu kitaba İsveçli şair Hjalmar Söderberg'in bir şiiriyle son vermek istiyorum.

İstiyoruz hepimiz sevilmek,
Mümkün değilse hayran olunmak,
O da mümkün değilse korkulmak,
O da değilse nefret edilmek ve hakir görülmek.
Hepimiz bir his uyandırmak istiyoruz,
Karşımızdakinde, ne olduğu önemsiz.
Ruh hiçliğin karşısında titriyor,
Ve ne olursa olsun bir temas arıyor.

Notlar